



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
РОСТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

**муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение г.Шахты Ростовской области  
«Средняя общеобразовательная школа №31»**

346510, г. Шахты Ростовская область ул. Милиционная, 20  
тел.(8636) 23-03-60, 23-02-90, e-mail: [school31@shakhty-edu.ru](mailto:school31@shakhty-edu.ru)

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ №31 г.Шахты

Приказ от 01.09.2022г. № 185

Подпись Шеховцова М.И. М.И.Шеховцова



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

(учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс):

среднее общее образование, 10-11 классы

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов – в год: 10 класс – 105,

11 класс – 102;

– в неделю: 3

Программа разработана:

Иванниковой Любовью Геннадьевной

(ФИО)

Программа разработана на основе примерной программы для среднего общего образования по физической культуре (базовый уровень):

М.: Просвещение, 2018 г.

(примерная программа/программы, издательство, год издания)

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 10-11 классов соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту среднего общего образования (ФГОС СОО), утверждённого Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 года № 413 с изменениями и дополнениями.

Программа разработана на основе примерной программы для среднего общего образования по физической культуре (базовый уровень) и авторской программы к учебнику В.И. Лях «Физическая культура» для 10–11 классов общеобразовательных организаций. Базовый уровень, 2018 г.

Рабочая программа обеспечена учебниками, учебными пособиями, включенными в федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях:

В.И. Лях. Физическая культура: 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/-5-е издание- М.: Просвещение, 2018.-255 с.

### Раздел 1. Планируемые результаты изучения учебного предмета «физическая культура»

#### Личностные результаты отражают:

1) российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

#### **Метапредметные результаты отражают:**

1) Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленной цели и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской, проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпритировать информацию, получаемую из различных источников;

5) Умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

6) Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

7) Владение языковыми средствами-умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

8) Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

9) К метапредметным результатам относятся: самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной спортивной деятельности. Организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

#### **Предметные результаты отражают:**

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

○ овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

○ овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

○ овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

○ овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь

*объяснять:*

• роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

• роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведения ЗОЖ;

*Характеризовать:*

• индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

• особенности функционирования отдельных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;

• особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

• особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

• особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

• особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

*Соблюдать правила:*

• личной гигиены и закаливание организма;

• организации и проведения самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

• культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

• использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой;

*Выполнять:*

• самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приёмы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

*Составлять:*

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий

*Определять:*

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений

*Демонстрировать:*

- *в метаниях на дальность и на меткость:* метать различные по массе и форме наряды с места, с разбега, в горизонтальную и вертикальную цели;
- *в гимнастических и акробатических упражнениях:* выполнять опорный прыжок, выполнять акробатическую комбинацию, лазать по канату, выполнять комбинацию с предметами (девушки).
- *в единоборствах:* проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).
- *в спортивных играх:* демонстрировать и применять в игре, в процессе выполнения комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

*Физическая подготовленность* должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся. (таблица)

*Должны быть освоены:*

*Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:* использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и ЗОЖ; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

*Способы спортивной деятельности:* участие в соревнованиях по легкоатлетическому многоборью; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта.

*Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:* согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовки; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату.

<b>Выпускник на базовом уровне научится:</b>	<b>Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:</b>
<p>определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими</p>	<p>— самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</p> <p>— выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального</p>

<p>упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</p> <p>характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;</p> <p>характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</p> <p>составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</p> <p>выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</p> <p>выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>практически использовать приемы защиты и самообороны;</p> <p>составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</p> <p>определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</p> <p>проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p> <p>владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>образования;</p> <p>— проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</p> <p>— выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</p> <p>— выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>— осуществлять судейство в избранном виде спорта;</p> <p>— составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</p>
--	---

## **Раздел 2. Содержание учебного предмета** **Физическая культура и здоровый образ жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

### **Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной, прикладной) деятельности**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Организация и планирование индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных физических занятий.

Тестирование физической, технической подготовленности по базовым видам спорта.

*Прикладная физкультурная деятельность.*

Умения разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки.

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы

- *спортивные игры*: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полосы препятствий.

- *гимнастика (юноши)*: лазание по канату, упражнения с партнёром на плечах, опорные прыжки, на скакалке, кувырки через препятствия, преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезания, переползания.

- *легкая атлетика*: метание гранаты, утяжелённых мячей на расстояние и в цель, кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования, эстафеты, преодоление препятствий, используя прикладно-ориентированные способы передвижения.

- *лыжная подготовка*: преодоление подъёмов, препятствий, эстафеты с преодолением полос препятствий.

- *единоборства (юноши)*: приёмы самостраховки, средства защиты и самообороны, действия против ударов.

Физическое совершенствование.

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта;

- элементы *единоборства*: технико-тактические действия самообороны; приёмы страховки и самостраховки, приёмов борьбы лёжа, стоя, проведение учебной схватки.

### 3. Календарно - тематическое планирование

по \_\_\_\_\_ Физической культуре

наименование предмета, курса

Класс 10

Количество часов по учебному плану :105

Всего 102 час; в неделю 3 час.

Плановых контрольных работ 17. форма итогового, промежуточного контроля: выполнение контрольных нормативов.

Плановых проектов \_\_\_\_\_ 1.

#### Планирование составлено на основе:

Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха.10-11 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях.-3-е изд. –М. :просвящение,2019.-80с.

Учебник: Лях В.И. Физическая культура.10-11 классы: учеб. для

общеобразоват. Организаций: базовый уровень / В.И.Лях. – 8-е изд. – М. : Просвящение, 2020. – 271 с.: ил.

(название, автор, издательство, год издания)

#### Табличное представление календарно - тематического планирования

№	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата проведения	
			план	факт
<b>Легкая атлетика (15 ч)</b>				
1	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег, эстафетный бег. Вводный.	1	01.09	
2	Спринтерский бег, эстафетный бег. Совершенствование.	1	03.09	
3	Спринтерский бег, эстафетный бег. Совершенствование.	1	06.09	
4	Спринтерский бег, эстафетный бег. Учётный.	1	08.09	
5	Бег на средние дистанции. Преодоление препятствий. Совершенствование.	1	10.09	
6	Бег на средние дистанции. Преодоление препятствий. Совершенствование.	1	13.09	
7	Бег на средние дистанции. Преодоление препятствий. Совершенствование.	1	15.09	
8	Тестирование физических качеств. Учётный.	1	17.09	
9	Тестирование физических качеств. Учётный.	1	20.09	
10	Физическая культура в современном обществе. Теоретический.	1	22.09	



11	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча. Комбинированный.	1	24.09	
12	Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты. Комбинированный.	1	27.09	
13	Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты. Комбинированный.	1	29.09	
14	Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты. Учётный.	1	01.10	
15	Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты. Учётный.	1	04.10	
<b>Кроссовая подготовка (6 ч)</b>				
16	Спорт и спортивная подготовка. ВФСК «ГТО». Теоретический.	1	06.10	
17	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Комбинированный.	1	08.10	
18	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Комбинированный.	1	11.10	
19	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Комбинированный.	1	13.10	
20	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Комбинированный.	1	15.10	
21	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Учётный.	1	18.10	
<b>Гимнастика (12 ч)</b>				
22	Инструктаж по ТБ. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Теоретический.	1	20.10	
23	Висы и упоры. Строевые упражнения. Комбинированный.	1	22.10	
24	Висы и упоры. Строевые упражнения. Совершенствование.	1	25.10	
25	Висы и упоры. Строевые упражнения. Учётный.	1	27.10	
26	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Совершенствование.	1	29.10	
27	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Комбинированный.	1	08.11	
28	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Комбинированный.	1	10.11	
29	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Учётный.	1	12.11	
30	Акробатика. Лазание. Изучение.	1	15.11	
31	Акробатика. Лазание. Комбинированный.	1	17.11	
32	Акробатика. Лазание. Комбинированный.	1	19.11	
33	Акробатика. Лазание. Учётный.	1	22.11	
<b>Спортивные игры: баскетбол (18 ч)</b>				
34	Инструктаж по ТБ. Передачи и броски мяча. Быстрый прорыв. Совершенствование.	1	24.11	
35	Передачи и броски мяча. Быстрый прорыв. Совершенствование.	1	26.11	
36	Передачи и броски мяча. Быстрый прорыв. Совершенствование.	1	29.11	
37	Передачи и броски мяча. Быстрый прорыв. Совершенствование.	1	01.12	
38	Психические процессы в обучении двигательным действиям. Теоретический.	1	03.12	
39	Передачи и броски мяча. Учётный.	1	06.12	
40	Передачи и броски мяча. Действия в защите. Комбинированный.	1	08.12	
41	Передачи и броски мяча. Действия в защите. Комбинированный.	1	10.12	
42	Передачи и броски мяча. Действия в защите. Комбинированный.	1	13.12	
43	Передачи и броски мяча. Действия в защите. Учётный.	1	15.12	
44	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Комбинированный.	1	17.12	
45	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Комбинированный.	1	20.12	

46	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Комбинированный.	1	22.12	
47	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Учётный.	1	24.12	
48	Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Теоретический.	1	27.12	
49	Тактика игры. Игра в мини-баскетбол. Комбинированный.	1	10.01	
50	Тактика игры. Игра в мини-баскетбол. Комбинированный.	1	12.01	
51	Тактика игры. Игра в мини-баскетбол. Учётный.	1	14.01	
<b>Лыжная подготовка 12ч.</b>				
52	Инструктаж по ТБ. «Коньковый» ход. Спуск с горы. Изучение.	1	17.01	
53	Коньковый ход. Спуск с горы. Комбинированный.	1	19.01	
54	Попеременный двухшажный ход. Учётный.	1	21.01	
55	Спуск наискось в основной стойке. Изучение.	1	24.01	
56	Коньковый ход. Подъем «елочкой». Совершенствование.	1	26.01	
57	Коньковый ход. Учётный.	1	28.01	
58	Спуски и подъёмы. Прохождение дистанции до 3 км.	1	31.01	
59	Торможение боковым соскальзыванием, торможение плугом. Изучение.	1	02.02	
60	Спуски и подъёмы. Учётный.	1	04.02	
61	Торможение боковым соскальзыванием, торможение плугом. Прохождение дистанции до 4 км. Комбинированный.	1	07.02	
62	Прохождение дистанции до 5 км. Комбинированный.	1	09.02	
63	Соревнование на дистанции до 5 км. Учётный.	1	11.02	
<b>Спортивные игры: волейбол (18 ч)</b>				
64	Инструктаж по ТБ. Предупреждение травматизма и первая помощь при травмах и ушибах. Теоретический.	1	14.02	
65	Нападающий удар. Позиционное нападение. Комбинированный.	1	16.02	
66	Нападающий удар. Позиционное нападение. Совершенствование.	1	18.02	
67	Нападающий удар. Позиционное нападение. Совершенствование.	1	21.02	
68	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Игра по упрощенным правилам. Учётный.	1	25.02	
69	Тактические действия. Игра по упрощенным правилам. Совершенствование.	1	28.02	
70	Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам. Учётный.	1	02.03	
71	Совершенствование физических способностей. Теоретический.	1	04.03	
72	Тактические действия. Игра по упрощенным правилам. Совершенствование.	1	05.03	
73	Нижняя прямая подача. Одиночное блокирование. Комбинированный.	1	09.03	
74	Нижняя прямая подача. Одиночное блокирование. Совершенствование.	1	11.03	
75	Нижняя прямая подача. Одиночное блокирование. Совершенствование.	1	14.03	
76	Нижняя прямая подача. Одиночное блокирование. Совершенствование.	1	16.03	
77	Нижняя прямая подача. Одиночное блокирование. Учётный.	1	18.03	
78	Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Комбинированный.	1	21.03	

79	Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Совершенствование.	1	23.03	
80	Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Совершенствование.	1	25.03	
81	Игра по упрощенным правилам. Учётный.	1	04.04	
<b>Кроссовая подготовка (6 ч)</b>				
82	Инструктаж по ТБ. Составление планов самостоятельных занятий физической и спортивной подготовкой. Теоретический.	1	06.04	
83	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Комбинированный.	1	08.04	
84	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Комбинированный.	1	11.04	
85	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Совершенствование.	1	13.04	
86	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Совершенствование.	1	15.04	
87	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Учётный.	1	18.04	
<b>Легкая атлетика (15 ч)</b>				
88	Спринтерский бег, эстафетный бег. Комбинированный.	1	20.04	
89	Спринтерский бег, эстафетный бег. Комбинированный.	1	22.04	
90	Спринтерский бег, эстафетный бег. Комбинированный.	1	25.04	
91	Спринтерский бег, эстафетный бег. Учётный.	1	27.04	
92	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Теоретический.	1	29.04	
93	Бег на средние дистанции. Комбинированный.	1	04.05	
94	Бег на средние дистанции. Совершенствование.	1	06.05	
95	Бег на средние дистанции. Учётный.	1	11.05	
96	Тестирование физических качеств. Учётный.	1	13.05	
97	Тестирование физических качеств. Учётный.	1	16.05	
98	Прыжок в высоту. Метание гранаты. Комбинированный.	1	18.05	
99	Прыжок в высоту. Метание гранаты. Совершенствование.	1	20.05	
100	Прыжок в высоту. Метание гранаты. Совершенствование.	1	23.05	
101	Прыжок в высоту. Метание гранаты. Учётный.	1	25.05	
102	Прыжок в высоту. Метание гранаты. Учётный.	1	27.05	

#### 4. Календарно - тематическое планирование

по \_\_\_\_\_ Физической культуре

наименование предмета, курса

Класс 11

Количество часов по учебному плану :102

Всего 102 час; в неделю 3 час.

Плановых контрольных работ 17. форма итогового, промежуточного контроля: выполнение контрольных нормативов.

Плановых проектов \_\_\_\_\_.

#### Планирование составлено на основе:

Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха.10-11 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях.-3-е изд. –М. :просвящение,2019.-80с.

Учебник: Лях В.И. Физическая культура.10-11 классы: учеб. для

общеобразоват. Организаций: базовый уровень / В.И.Лях. – 8-е изд. – М. : Просвящение, 2020. – 271 с.: ил.

#### Табличное представление календарно - тематического планирования

№	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата проведения	
			план	факт
<b>Легкая атлетика (15 ч)</b>				
1	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег, эстафетный бег. Вводный.	1	01.09	
2	Спринтерский бег, эстафетный бег. Совершенствование.	1	03.09	
3	Спринтерский бег, эстафетный бег. Совершенствование.	1	06.09	
4	Спринтерский бег, эстафетный бег. Учётный.	1	08.09	
5	Бег на средние дистанции. Преодоление препятствий. Совершенствование.	1	10.09	
6	Бег на средние дистанции. Преодоление препятствий. Совершенствование.	1	13.09	
7	Бег на средние дистанции. Преодоление препятствий. Совершенствование.	1	15.09	
8	Тестирование физических качеств. Учётный.	1	17.09	
9	Тестирование физических качеств. Учётный.	1	20.09	
10	Физическая культура в современном обществе. Теоретический.	1	22.09	
11	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча. Комбинированный.	1	24.09	
12	Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты. Комбинированный.	1	27.09	
13	Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты. Комбинированный.	1	29.09	
14	Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты. Учётный.	1	01.10	

15	Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты. Учётный.	1	04.10	
<b>Кроссовая подготовка (6 ч)</b>				
16	Спорт и спортивная подготовка. ВФСК «ГТО». Теоретический.	1	06.10	
17	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Комбинированный.	1	08.10	
18	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Комбинированный.	1	11.10	
19	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Комбинированный.	1	13.10	
20	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Комбинированный.	1	15.10	
21	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Учётный.	1	18.10	
<b>Гимнастика (12 ч)</b>				
22	Инструктаж по ТБ. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Теоретический.	1	20.10	
23	Висы и упоры. Строевые упражнения. Комбинированный.	1	22.10	
24	Висы и упоры. Строевые упражнения. Совершенствование.	1	25.10	
25	Висы и упоры. Строевые упражнения. Учётный.	1	27.10	
26	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Совершенствование.	1	29.10	
27	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Комбинированный.	1	08.11	
28	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Комбинированный.	1	10.11	
29	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Учётный.	1	12.11	
30	Акробатика. Лазание. Изучение.	1	15.11	
31	Акробатика. Лазание. Комбинированный.	1	17.11	
32	Акробатика. Лазание. Комбинированный.	1	19.11	
33	Акробатика. Лазание. Учётный.	1	22.11	
<b>Спортивные игры: баскетбол (18 ч)</b>				
34	Инструктаж по ТБ. Передачи и броски мяча. Быстрый прорыв. Совершенствование.	1	24.11	
35	Передачи и броски мяча. Быстрый прорыв. Совершенствование.	1	26.11	
36	Передачи и броски мяча. Быстрый прорыв. Совершенствование.	1	29.11	
37	Передачи и броски мяча. Быстрый прорыв. Совершенствование.	1	01.12	
38	Психические процессы в обучении двигательным действиям. Теоретический.	1	03.12	
39	Передачи и броски мяча. Учётный.	1	06.12	
40	Передачи и броски мяча. Действия в защите. Комбинированный.	1	08.12	
41	Передачи и броски мяча. Действия в защите. Комбинированный.	1	10.12	
42	Передачи и броски мяча. Действия в защите. Комбинированный.	1	13.12	
43	Передачи и броски мяча. Действия в защите. Учётный.	1	15.12	
44	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Комбинированный.	1	17.12	
45	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Комбинированный.	1	20.12	
46	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Комбинированный.	1	22.12	
47	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Учётный.	1	24.12	

48	Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Теоретический.	1	27.12	
49	Тактика игры. Игра в мини-баскетбол. Комбинированный.	1	10.01	
50	Тактика игры. Игра в мини-баскетбол. Комбинированный.	1	12.01	
51	Тактика игры. Игра в мини-баскетбол. Учётный.	1	14.01	
<b>Лыжная подготовка 12ч.</b>				
52	Инструктаж по ТБ. «Коньковый» ход. Спуск с горы. Изучение.	1	17.01	
53	Коньковый ход. Спуск с горы. Комбинированный.	1	19.01	
54	Попеременный двухшажный ход. Учётный.	1	21.01	
55	Спуск наискось в основной стойке. Изучение.	1	24.01	
56	Коньковый ход. Подъем «елочкой». Совершенствование.	1	26.01	
57	Коньковый ход. Учётный.	1	28.01	
58	Спуски и подъёмы. Прохождение дистанции до 3 км.	1	31.01	
59	Торможение боковым соскальзыванием, торможение плугом. Изучение.	1	02.02	
60	Спуски и подъёмы. Учётный.	1	04.02	
61	Торможение боковым соскальзыванием, торможение плугом. Прохождение дистанции до 4 км. Комбинированный.	1	07.02	
62	Прохождение дистанции до 5 км. Комбинированный.	1	09.02	
63	Соревнование на дистанции до 5 км. Учётный.	1	11.02	
<b>Спортивные игры: волейбол (18 ч)</b>				
64	Инструктаж по ТБ. Предупреждение травматизма и первая помощь при травмах и ушибах. Теоретический.	1	14.02	
65	Нападающий удар. Позиционное нападение. Комбинированный.	1	16.02	
66	Нападающий удар. Позиционное нападение. Совершенствование.	1	18.02	
67	Нападающий удар. Позиционное нападение. Совершенствование.	1	21.02	
68	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Игра по упрощенным правилам. Учётный.	1	25.02	
69	Тактические действия. Игра по упрощенным правилам. Совершенствование.	1	28.02	
70	Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам. Учетный.	1	02.03	
71	Совершенствование физических способностей. Теоретический.	1	04.03	
72	Тактические действия. Игра по упрощенным правилам. Совершенствование.	1	05.03	
73	Нижняя прямая подача. Одиночное блокирование. Комбинированный.	1	09.03	
74	Нижняя прямая подача. Одиночное блокирование. Совершенствование.	1	11.03	
75	Нижняя прямая подача. Одиночное блокирование. Совершенствование.	1	14.03	
76	Нижняя прямая подача. Одиночное блокирование. Совершенствование.	1	16.03	
77	Нижняя прямая подача. Одиночное блокирование. Учётный.	1	18.03	
78	Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Комбинированный.	1	21.03	
79	Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Совершенствование.	1	23.03	

80	Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Совершенствование.	1	25.03	
81	Игра по упрощенным правилам. Учётный.	1	04.04	
<b>Кроссовая подготовка (6 ч)</b>				
82	Инструктаж по ТБ. Составление планов самостоятельных занятий физической и спортивной подготовкой. Теоретический.	1	06.04	
83	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Комбинированный.	1	08.04	
84	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Комбинированный.	1	11.04	
85	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Совершенствование.	1	13.04	
86	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Совершенствование.	1	15.04	
87	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Учётный.	1	18.04	
<b>Легкая атлетика (15 ч)</b>				
88	Спринтерский бег, эстафетный бег. Комбинированный.	1	20.04	
89	Спринтерский бег, эстафетный бег. Комбинированный.	1	22.04	
90	Спринтерский бег, эстафетный бег. Комбинированный.	1	25.04	
91	Спринтерский бег, эстафетный бег. Учётный.	1	27.04	
92	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Теоретический.	1	29.04	
93	Бег на средние дистанции. Комбинированный.	1	04.05	
94	Бег на средние дистанции. Совершенствование.	1	06.05	
95	Бег на средние дистанции. Учётный.	1	11.05	
96	Тестирование физических качеств. Учётный.	1	13.05	
97	Тестирование физических качеств. Учётный.	1	16.05	
98	Прыжок в высоту. Метание гранаты. Комбинированный.	1	18.05	
99	Прыжок в высоту. Метание гранаты. Совершенствование.	1	20.05	
100	Прыжок в высоту. Метание гранаты. Совершенствование.	1	23.05	
101	Прыжок в высоту. Метание гранаты. Учётный.	1	25.05	
102	Прыжок в высоту. Метание гранаты. Учётный.	1	27.05	

Приложение 1.

**Блок для замены лыжной подготовки 10 класс.**

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
<b>Спортивные игры (12 ч)</b>				
52-53	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Комбинированный.	2	17.01 19.01	
54	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Учётный.	1	21.01	
55-56	Тактика игры. Игра в мини-баскетбол. Комбинированный.	2	24.01 26.01	
57	Тактика игры. Игра в мини-баскетбол. Учётный.	1	28.01	
58	Нижняя прямая подача. Одиночное блокирование. Совершенствование.	1	31.01	
59	Нижняя прямая подача. Одиночное блокирование. Учётный.	1	02.02	
60	Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Комбинированный.	1	04.02	
61-62	Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Совершенствование.	2	07.02 09.02	
63	Игра по упрощенным правилам. Учётный.	1	11.02	

**Блок для замены лыжной подготовки 11 класс.**

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
<b>Спортивные игры (12 ч)</b>				
52-53	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Комбинированный.	2	17.01 19.01	
54	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Учётный.	1	21.01	
55-56	Тактика игры. Игра в мини-баскетбол. Комбинированный.	2	24.01 26.01	
57	Тактика игры. Игра в мини-баскетбол. Учётный.	1	28.01	
58	Нижняя прямая подача. Одиночное блокирование. Совершенствование.	1	31.01	
59	Нижняя прямая подача. Одиночное блокирование. Учётный.	1	02.02	
60	Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Комбинированный.	1	04.02	
61-62	Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Совершенствование.	2	07.02 09.02	
63	Игра по упрощенным правилам. Учётный.	1	11.02	



### **Критерии оценивания:**

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся, в зависимости от состояния здоровья делятся на 3 группы (основную, подготовительную, специальную). Занятия в этих группах отличаются, объёмом и структурой физических нагрузок, а также требованиями к уровню усвоения учебного материала.

Уроки физической культуры посещают все обучающиеся, имея с собой спортивную форму в соответствии с погодными условиями.

При пропуске уроков физической культуры обучающийся должен предоставить справку, заверенную врачом.

Все обучающиеся, освобождённые от физических нагрузок, присутствуют на уроке под присмотром учителя физической культуры.

Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий с данными учащимися на предстоящий урок (возможно также теоретическое изучение материала, оказание посильной помощи в судействе или организации урока).

Критерии оценивания учащихся на уроках физической культуры:

#### **На «2» (неудовлетворительно) в зависимости от следующих условий:**

- Учащиеся не имеют спортивную форму, соответствующую погодным условиям и видам спортивных занятий или урока, не выполняет требования техники безопасности;
- *Учащийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья*, при этом не имеющий стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем;
- Учащийся не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений в развитии морально-волевых или физических качеств;
- Учащийся не выполняет теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

#### **На «3» (удовлетворительно) в зависимости от следующих условий:**

- Учащийся выполняет все требования по технике безопасности и правила поведения в спортивном зале и на стадионе, соблюдает гигиенические требования;
- Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях, которые могут быть замечены учителем;
- Учащийся продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений в развитии физических и морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия;
- Учащийся частично выполняет все теоретические задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми теоретическими и практическими в области физической культуры.

#### **На «4» (хорошо) в зависимости от следующих условий:**

- Учащийся имеет спортивную форму, выполняет требования техники безопасности, соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении физических упражнений;
- Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях, которые замечены учителем;
- Учащийся постоянно демонстрирует существенные сдвиги в формировании качеств, умений и в развитии физических и морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия, года, успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре для своего возраста;
- Учащийся выполняет все теоретические и другие задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, оказания посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

**На «5» (отлично) в зависимости от следующих условий:**

- Учащийся имеет спортивную форму, выполняет все требования по технике безопасности, соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении физических упражнений;
- Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем;
- Учащийся постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия;
- Учащийся успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста;
- Учащийся выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, оказания посильной помощи в судействе школьных соревнований или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

## Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 -и ниже	5,1—4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,95,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0—4,7	4,3	6,1	5,9—5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 х 10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0—7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3—8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9—7,5	7,2	9,6	9,3—8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195—210	230 и выше	160 и ниже	170—190	210 и выше
			17	190	205—220	240	160	170—190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1300 и выше	1050—1200	900 и ниже	1500 и выше	1300—1400	1100 и ниже
			17	1300	1050—1200	900	1500	1300—1400	1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9—12	15 и выше	7 и ниже	12—14	20 и выше
			17	5	9—12	15	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16	4 и ниже	8—9	11 и выше			
		17	5	9—10	12				
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16				6 и ниже	13—15	18 и выше
			17				6	13—15	18

## Контрольные нормативы по физической культуре МОУ «Булынинская СШ» 10-11 класс

№	Нормативы		10 класс			11 класс		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 100 м (сек.)	м	13,5	14,0	14,3	13,5	14,0	14,3
		д	16,5	17,2	18,2	16,0	17,0	18,0
2	Бег 1000 м (мин., сек.)	м	3,30	4,00	4,30	3.20	3.50	4.20
		д	4,00	4,30	4,50	3.50	4.20	4.40
3	Бег 2000 м (мин., сек.)	м						
		д	10,30	11,30	12,30	10,10	11,20	12,00
4	Бег 3000 м (мин., сек.)	м	13,50	14,50	15,50	13.00	14.00	15.00
		д						
5	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	7,3	7,9	8,3	7,2	7,8	8,2
		д	8,4	8,8	9,6	8,4	8,8	9,5
6	Прыжок в длину с места (см)	м	230	200	190	240	210	200
		д	210	180	165	210	185	170
7	Прыжок в длину с разбега (см)	м	460	430	410	460	430	410
		д	400	370	340	410	380	360
8	Прыжок в высоту способом «перешагивания» (см)	м	125	120	115	130	125	120
		д	115	110	105	120	115	110
9	Отжимания (кол-во раз)	м	30	26	22	32	28	25
		д	24	20	17	26	23	20
10	Подтягивания (кол-во раз)	м	11	9	7	12	10	7
		д	18	15	13	18	15	13
11	Метание гранаты (м)	м	32	28	26	32	28	26
		д	22	18	14	23	19	17
12	Наклон вперед сидя (см)	м	15	9	5	15	9	5
		д	20	12	7	20	12	7
13	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 сек.)	м	26	25	24	27	26	25
		д	24	23	22	25	24	23