

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Калининграда средняя общеобразовательная школа № 38
им. В.М. Борисова

«СОГЛАСОВАНО»
на заседании ПС
протокол №17
от 30.08.2023 г.

«УТВЕРЖДЕНО»
приказом директора
по школе №428
от 31.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 11 классов

учитель физической культуры

Калашников Э. Е.

Калининград 2023

Пояснительная записка.

Рабочая программа для 11 класса (юноши) разработана на основании Федерального компонента государственных образовательных стандартов основного общего образования, программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич, (Москва "Просвещение" 2012), допущено МО и науки РФ. Программа составлена в соответствии с требованиями приказами Минобразования России и Минобрнауки России, утверждающим ГОС. Данная учебная программа конкретизирует содержание предметных тем Государственного образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения разделов физической культуры в 11 классах с учетом межпредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся.

Программа содержит обязательный минимум содержания основного общего образования по предмету «Физическая культура».

Актуальность и педагогическая целесообразность использования авторской программы по физической культуре под редакцией В. И. Ляха, А. А. Зданевича заключается в следующем:

программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура» и включает в себя содержание всех основных форм физической культуры, составляющих целостную систему физического и нравственного воспитания в школе и позволяет последовательно решать эти задачи на протяжении всех лет обучения. Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм (баскетбол, волейбол). Третий час направлен на увеличение двигательной активности учащихся (за счет расширения количества спортивных игр) и оздоровительный процесс. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

В соответствии с федеральным компонентом государственного стандарта основного общего образования (Приказ МО и Н РФ от 05.03.2004г. №1089) учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часов в год из расчета по 3 часа в неделю, включая 34 часа на изучение модуля по подготовке сдачи норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», который проводится согласно расписанию, составленному в соответствии СанПиН.

Цель предмета:

Формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи предмета «Физическая культура»:

- **содействие** гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены,
- **обучение** основам базовых видов двигательных действий.
- **дальнейшее развитие** координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей.
- **формирование** основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств.
- **выработка** представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- **углубление** представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- **воспитание** привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- **выработка** организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- **формирование** адекватной оценки собственных физических возможностей; воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

При планировании учебного материала для учащихся 11 классов настоящей программы были внесены изменения:

- При отсутствии реальной возможности для освоения школьниками содержания разделов «Плавание» и «Лыжная подготовка», заменить его содержание легкой атлетикой и подвижными играми.

- В соответствии с требованиями ФГОС НОО в программу включен Внутрипредметный образовательный модуль по подготовке сдачи норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Программа разработана и скорректирована с учётом 2019 2020 учебного года.

Общая характеристика учебного курса по физической культуре.

В соответствии со структурой двигательной деятельности программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «Физическая культура и здоровый образ жизни», «Оздоровительные системы физического воспитания» и «спортивная подготовка» и «Прикладно-ориентированная физическая подготовка».

Раздел «Способы двигательной активности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся на самостоятельные занятия физической культурой.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Это раздел включает в себя несколько тем:

«Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой», содержание которой соотносится с решением задач по укреплению здоровья учащихся.

«Упражнения в системе занятий аэробикой (девушки)». Эти темы представлены упражнениями оздоровительных систем, которые излагаются в последовательности, определяющей решение задач по коррекции телосложения.

«Упражнения в системе спортивной подготовки» и

«Упражнения в системе прикладно-ориентированной физической подготовки», здесь представлен материал соревновательными и прикладными упражнениями из базовых видов спорта (лёгкой атлетики, спортивные игры (баскетбол, волейбол).

Тематическое планирование

№	тема	характеристика деятельности обучающихся
1	Знания о физической культуре	Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, её роль в профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности. Формы и содержание занятий по предупреждению утомления и

		<p>повышению работоспособности.</p> <p>Основные положения закона РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</p> <p>Совершенствование навыков и умений в анализе и оценке техники двигательных действий, наблюдении за режимами физической нагрузки и показателями текущего самочувствия.</p> <p>Совершенствование навыков и умений в судействе спортивных соревнований.</p> <p>Адаптивная гимнастика как система занятий по реабилитации и восстановления здоровья человека, её цель, задачи, виды и разновидности.</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши) и аэробика (девушки) как системы занятий по формированию стройной фигуры.</p> <p>Режим питания и его особенности при занятиях по наращиванию и снижению массы тела, роль и предназначение основных продуктов питания (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли).</p> <p>Общие представления о спортивной форме и её структурных компонентах. Основы самостоятельной подготовки к соревновательной деятельности.</p>
2	Способы двигательной деятельности	<p>Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой (по выбору с учётом интересов)</p> <p>Подготовка мест занятий, отбор инвентаря и оборудования.</p> <p>Соблюдение правил ТБ на занятиях физической культурой разной направленности.</p> <p>Совершенствование навыков и умений в проведении гигиенического массажа и оздоровительного самомассажа по профилактике простудных заболеваний.</p> <p>Совершенствование навыков и умений по оказанию доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>
Физическое совершенствование		
3	Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой	<p>Уметь подбирать и выполнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - индивидуальные комплексы ОРУ на развитие координации движений и гибкости, - индивидуальные комплексы на регулирование массы тела, формирование осанки и стройной фигуры; <p>Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз;</p> <p>Специальные комплексы лечебной гимнастики при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения, зрения</p>
5	Ритмическая гимнастика	<p>Уметь выполнять комплексы ОРУ с дополнительным отягощением на различные группы мышц (в устойчивом ритме, под музыкальное сопровождение). Упражнения танцевального характера (в повышенном темпе). Составлять танцевальную комбинацию на 32 счёта.</p> <p>Знать и уметь выполнять упражнения: для мышц живота, спины, ягодичных мышц, мышц бедра (сгибателей, разгибателей), мышц стопы и голени, для рук и плечевого пояса упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах.</p> <p>Использовать упражнения на разные мышечные группы для самостоятельных занятий.</p> <p>Описывать и осваивать базовые шаги аэробики, составлять из них комбинации и выполнять под музыкальное сопровождение.</p>
Прикладно ориентированная физическая подготовка		
6	Лёгкая атлетика	Совершенствование индивидуальной техники соревновательных

		упражнений (из ранее изученных). Выполнение легкоатлетических упражнений в условиях соревновательной деятельности. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации. Включать л/а упражнения в различные формы занятий ФК. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении л/а упражнений
7	Гимнастика с основами акробатики	Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений в акробатических комбинациях. Выполнение спортивных комбинаций в условиях соревновательной деятельности.
8	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила ТБ. Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуации и условий возникающих в процессе игровой деятельности. Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в баскетболе и волейболе. Спортивные игры в условиях соревновательной деятельности.
10	Упражнения общеразвивающей направленности (ОФП)	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой: лёгкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики, по лёгкой атлетике, по кроссовой подготовке, по баскетболу, по волейболу.

Контроль знаний

Формы и средства контроля

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают тестовые упражнения для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках.

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах. По текущим оценкам производится аттестация учащихся за полугодие.

Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

№ п/п	Физическо-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	5,9-5,3	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 3x10м, 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	Пръжки 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	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
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), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше
			17	5	9-10	12	6	13-15	18

Требования к результатам учебной деятельности

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен: знать/понимать

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине, кол-во раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
Выносливость	Бег 2000 м, мин/с	-	10.00
	Бег 3000 м мин/с	13.30	-

Календарно-тематическое планирование

№ урока	№ урока в теме	Тема урока	Содержание учебного материала	Требование к базовому уровню подготовки (знать\ понимать\ уметь)	Оборудование
1 четверть – 27 часов					
1	1	Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях ФК	Вводный инструктаж по технике безопасности, первичный инструктаж на рабочем месте на уроках физической культуры	Знать\понимать инструкции потехнике безопасности и профилактику травматизма	Инструкции и журнал по технике безопасности
2	1	Легкая атлетика ОРУ (выносливость)	ОРУ на закрепление общей выносливости. Равномерный бег 800 метров	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут	Беговая дорожка
3	2	Легкая атлетика ОРУ (координация)	Совершенствование Техника челночного бега 3x10 метра (3 – 5 повторений) (контроль)	Уметь пробегать с максимальной скоростью спринтерские дистанции с низкого и высокого старта.	Беговая дорожка
4	3	Легкая атлетика ОРУ (выносливость)	Равномерный бег на 1000 метров	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут	Беговая дорожка
5	4	Легкая атлетика ОРУ (скорость)	Бег на 60 метров. Бег 30м (контроль)	Уметь пробегать с максимальной скоростью спринтерские дистанции с низкого и высокого старта.	Беговая дорожка
6	1	ОФП ОРУ (сила)	Совершенствование ОРУ на развитие силы. Подтягивание на перекладине. Поднимание туловища за 30 сек. (контроль)	Уметь выполнять упражнения на развитие основных физических качеств	Перекладина, гимнастическая стенка
7	5	Легкая атлетика ОЗ.	Бег на 100 метров Теория: «Здоровый образ жизни, о вреде дурных привычек»	Уметь пробегать с максимальной скоростью спринтерские дистанции с низкого и высокого старта.	Беговая дорожка, секундомер, УП.
8	6	Легкая атлетика ОФК (скорость, сила)	Бег 60 метров с максимальной интенсивностью; (контроль) удержание	Уметь пробегать с максимальной скоростью спринтерские дистанции с низкого и высокого старта.	Беговая дорожка, секундомер, перекладина, ЖУР

			тела в висе на перекладине (д); подтягивание на перекладине (м)		
9	2	ОФП ОФК (гибкость, силовая выносливость)	Тест – наклон вперёд из положения стоя; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 30 секунд (контроль)	Уметь выполнять упражнения на развитие основных физических качеств	Спортзал, маты, линейка, секундомер, ЖУР
10	7	Легкая атлетика ОФК (общая выносливость)	Бег на 1000 метров с фиксированием результатов	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР
11	8	Легкая атлетика ОФК (скоростно-силовые качества, сила)	Прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине (контроль)	Уметь прыгать в длину с места.	Спортплощадка, рулетка, ЖУР
12 13	9 10	Лёгкая атлетика (прыжки в длину)	Совершенствование Техника прыжка в длину способом «согнувшись», «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега	Уметь прыгать в длину способом «согнувшись», «прогнувшись»	Прыжковая яма, рулетка
14	11	Лёгкая атлетика (эстафетный бег)	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки	Уметь соблюдать технику передачи палочки	Беговая дорожка, палочки
15	12	Лёгкая атлетика (эстафетный бег)	Эстафетный бег 4х100 метров на стадионе	Уметь соблюдать технику передачи палочки	Беговая дорожка, палочки
16	13	Лёгкая атлетика (спринтерский бег)	Бег на 100 метров на результат	Уметь пробегать с максимальной скоростью спринтерские дистанции с низкого и высокого старта.	Беговая дорожка, ЖУР, секундомер
17	14	Лёгкая атлетика (метание)	Совершенствование Техника метания гранаты на точность и дальность: 700 г (м); 500 г (д) (контроль)	Уметь метать гранату на точность и дальность	Сектор для метания, гранаты, ЖУР
18	15	Лёгкая атлетика (общая выносливость)	Бег на 1500 метро (д); на 2000 метров (м)	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут	Беговая дорожка, ЖУР, секундомер

19	1	Волейбол	Совершенствование Техника приёма и передачи мяча.	Уметь играть в волейбол по правилам, выполнять правильно технические действия.	Волейбольная площадка, мячи
20	2	Волейбол	Совершенствование Приём мяча снизу двумя руками	Уметь играть в волейбол по правилам, выполнять правильно технические действия.	Волейбольная площадка, мячи
21	3	Волейбол	Совершенствование Прямая верхняя передача	технические действия	Волейбольная площадка, мячи
22	4	Волейбол	Совершенствование Прямая нижняя подача	Уметь играть в волейбол по правилам, выполнять правильно технические действия.	Волейбольная площадка, мячи
23; 24	5 6	Волейбол	Приём мяча одной рукой с падением вперёд и скольжением на груди-животе	Уметь играть в волейбол по правилам, выполнять правильно технические действия.	Волейбольная площадка, мячи
25; 26	7 8	Волейбол	Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам	Уметь играть в волейбол по правилам, выполнять правильно технические действия.	Волейбольная площадка, мячи
27	9	Волейбол	Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам, судейство	Уметь играть в волейбол по правилам, выполнять правильно технические действия.	Волейбольная площадка, мячи
2 четверть – 21 часов					
28	1	Баскетбол	Совершенствование Передачи мяча двумя руками, одной, сверху, снизу, с отскоком от пола	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Баскетбольная площадка, мячи
29	2	Баскетбол	Совершенствование Варианты бросков мяча в корзину в движении	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Баскетбольная площадка, мячи

30	3	Баскетбол	Совершенствование Тактика стремительного нападения	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Баскетбольная площадка, мячи
31	4	Баскетбол	Совершенствование Вырывание, выбивание, перехват, накрывание	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Баскетбольная площадка, мячи
32	5	Баскетбол	Совершенствование Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Баскетбольная площадка, мячи
33	6	Баскетбол	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Баскетбольная площадка, мячи
34	7	Баскетбол	Двусторонняя игра в баскетбол по основным правилам	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Баскетбольная площадка, мячи
35	8	Баскетбол	Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Баскетбольная площадка, мячи
36	10	Волейбол	Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе	Уметь играть в волейбол по правилам, выполнять правильно технические действия.	Волейбольная площадка, мячи
37	11	Волейбол	Совершенствование Техника приёма и передачи мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад. Передачи различные по расстоянию и высоте	Уметь играть в волейбол по правилам, выполнять правильно технические действия.	Волейбольная площадка, мячи
38	12	Волейбол	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками	Уметь играть в волейбол по правилам, выполнять правильно технические действия.	Волейбольная площадка, мячи
39	13		Совершенствование прямой верхней	Уметь играть в волейбол по	Волейбольная площадка,

		Волейбол	передачи	правилам, выполнять правильно технические действия.	мячи
40; 41	14 15	Волейбол	Совершенствование прямого нападающего удара	Уметь играть в волейбол по правилам, выполнять правильно технические действия.	Волейбольная площадка, мячи
42	16	Волейбол	Совершенствование приёма мяча одной рукой с падением вперёд и скольжением на груди-животе	Уметь играть в волейбол по правилам, выполнять правильно технические действия.	Волейбольная площадка, мячи
43	17	Волейбол	Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём), страховка	Уметь играть в волейбол по правилам, выполнять правильно технические действия.	Волейбольная площадка, мячи
44	18	Волейбол	Совершенствование тактики нападения – индивидуальные, групповые и командные действия	Уметь играть в волейбол по правилам, выполнять правильно технические действия.	Волейбольная площадка, мячи
45	19	Волейбол	Совершенствование тактики защиты – индивидуальные, групповые и командные действия	Уметь играть в волейбол по правилам, выполнять правильно технические действия.	Волейбольная площадка, мячи
46; 47	20 21	Волейбол	Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам	Уметь играть в волейбол по правилам, выполнять правильно технические действия.	Волейбольная площадка, мячи
48;	22	Волейбол	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Уметь играть в волейбол по правилам, выполнять правильно технические действия.	Волейбольная площадка, мячи
3 четверть – 30 часов					
49	2	Меры безопасности и охраны труда на занятиях ФК	Повторный инструктаж по технике безопасности: гимнастике, спортиграм, лёгкой атлетике. Оказание первой помощи	Знать\понимать инструкции потехнике безопасности и профилактику травматизма	Инструкции, журнал по технике безопасности
50	1	Гимнастика с основами акробатики	Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному по два, по четыре, по восемь в движении.	Уметь выполнять строевые упражнения	Спортзал
	2	Гимнастика с основами	Стойка на лопатках. Подтягивание в висе	Уметь выполнять комбинацию из	Спортзал, маты

51		акробатики	(м), подтягивание из виса лежа (д) (к).	разученных элементов	
52	3	Гимнастика с основами акробатики	Совершенствование длинного кувырка; стойка на руках с помощью (м), стойка на лопатках (д)	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов	Спортзал, маты
53	4	Гимнастика с основами акробатики	Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м); сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д)	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов	Спортзал, маты
54	5	Гимнастика с основами акробатики	Комплекс корригирующих упражнений для мышц позвоночника, спины и живота	Уметь выполнять комплекс упражнений для формирования правильной осанки	Спортзал, маты
55	6	Гимнастика с основами акробатики	Комплекс корригирующих упражнений для мышц позвоночника, спины и живота	Уметь выполнять комплекс упражнений для формирования правильной осанки	Спортзал, маты
56	7	Гимнастика с основами акробатики	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке.	Уметь выполнять комплекс упражнений	Спортзал, маты, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка.
57; 58	8 9	Гимнастика с основами акробатики	Акробатические упражнения.	Уметь выполнять акробатические упражнения	Спортзал, маты
59	10	Гимнастика с основами акробатики	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов.	Уметь выполнять комплекс упражнений	Спортзал, маты
60	11	Гимнастика с основами акробатики	Ритмическая гимнастика,ОФП	Уметь составлять комплекс танцевальных элементов	Спортзал, маты
61	12	Гимнастика с основами акробатики	Ритмическая гимнастика,ОФП	Уметь составлять комплекс танцевальных элементов	Спортзал, маты
62	1	Кроссовая подготовка ОРУ (выносливость)	Бег в равномерном темпе до 5 минут	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут Измерение пульса до и после бега	Спортзал
63; 64	2 3	Кроссовая подготовка ОРУ (выносливость)	Бег в равномерном темпе до 6 минут	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут Измерение пульса до и после бега	Спортзал
65; 66	4 5	Кроссовая подготовка ОРУ (выносливость)	Бег в равномерном темпе до 7 минут	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут	Спортзал

				Измерение пульса до и после бега	
67	3	ОФП ОЗ. ОРУ (скоростная выносливость)	Теория: «Основные требования безопасности на занятиях физической культуры». Прыжки со скакалкой с максимальной интенсивностью до 1 минуты (3-4 повтора) (контроль)	Уметь выполнять упражнения на развитие основных физических качеств	УП. Спортзал, скакалки, секундомер
68	4	ОФП ОРУ (скоростно-силовые качества)	Упражнения с набивными мячами с максимальной интенсивностью (вес 3 кг)	Уметь выполнять упражнения на развитие основных физических качеств	Спортзал, набивные мячи
69	5	ОФП ОРУ (скоростно-силовые качества)	Совершенствование игровых упражнений с набивными мячами (вес 3 кг)	Уметь выполнять упражнения на развитие основных физических качеств	Спортзал, набивные мячи
70	6	Кроссовая подготовка ОРУ (общая выносливость)	Равномерный бег до 8 минут	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут Снятие пульса до и после бега	Спортзал, секундомер
71	7	Кроссовая подготовка ОРУ (общая выносливость)	Равномерный бег до 6 минут, увеличение интенсивности	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут Снятие пульса до и после бега	Спортзал, секундомер
72	8	Кроссовая подготовка ОРУ (общая выносливость)	Равномерный бег до 8 минут увеличение интенсивности	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут Снятие пульса до и после бега	Спортзал, секундомер
73	6	ОФП ОРУ (скоростно-силовые качества)	Прыжковые упражнения, выпрыгивание вверх из полуприседа с отягощением	Уметь выполнять упражнения на развитие основных физических качеств Дозировка нагрузки	Спортзал, гантели, набивные мячи
74	9	Кроссовая подготовка ОРУ (общая выносливость)	Равномерный бег до 10 минут	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут Снятие пульса до и после бега	Спортзал, секундомер
75	10	Кроссовая подготовка ОРУ (общая выносливость)	Равномерный бег до 12 минут	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут Снятие пульса до и после бега	Спортзал, секундомер
76	23	Волейбол	Комбинации из изученных элементов техники волейбола	Уметь играть в волейбол по правилам, выполнять правильно технические действия.	Волейбольная площадка, мячи
77	24	Волейбол	Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам	Уметь играть в волейбол по правилам, выполнять правильно технические действия.	Волейбольная площадка, мячи

78;	25	Волейбол	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Уметь играть в волейбол по правилам, выполнять правильно технические действия.	Волейбольная площадка, мячи
4 четверть – 24 часа					
79-80	16	Легкая атлетика ОРУ (координация)	Совершенствование Техника челночного бега 3x10 метра (3 – 5 повторений)	Уметь пробегать с максимальной скоростью спринтерские дистанции с низкого и высокого старта.	Беговая дорожка
81	17-18	Лёгкая атлетика (метание)	Совершенствование Техника метания гранаты на точность и дальность: 500 г	Уметь метать гранату на точность и дальность	Сектор для метания, гранаты, ЖУР
82	19	Лёгкая атлетика (метание)	Учётный урок Техника метания гранаты на точность и дальность: 500 г	Уметь метать гранату на точность и дальность	Сектор для метания, гранаты, ЖУР
83; 84	20 21	Легкая атлетика ОРУ (общая выносливость)	Совершенствование кроссового бега (без учёта времени)	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут	Беговая дорожка, стадион
85	22	Легкая атлетика ОРУ (общая выносливость)	Учётный урок. Бег на 1000 метров на результат	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут	Беговая дорожка, стадион
86	23	Легкая атлетика ОРУ (скоростная выносливость)	Теория: «Физическая подготовленность». Бег 30; 60 метров (3-4 повтора)	Уметь пробегать с максимальной скоростью спринтерские дистанции с низкого и высокого старта.	УП. Беговая дорожка
87	24	Лёгкая атлетика (скорость)	Бег на 200 метров	Уметь пробегать с максимальной скоростью спринтерские дистанции с низкого и высокого старта.	Беговая дорожка, секундомер
88	25	Лёгкая атлетика (скорость)	Учётный урок. Бег 100 метров на результат	Уметь пробегать с максимальной скоростью спринтерские дистанции с низкого и высокого старта.	Беговая дорожка, ЖУР, секундомер
89; 90	26 27	Лёгкая атлетика ОРУ(скоростно-силовые качества)	Техника прыжка в высоту способом «перешагиванием»	Уметь прыгать в длину способом «согнувшись», «прогнувшись»	Прыжковая яма, измерительная рулетка
91	28	Лёгкая атлетика ОРУ(скоростно-силовые качества)	Учётный урок. Прыжки в высоту способом «перешагиванием»	Уметь прыгать в длину способом «согнувшись», «прогнувшись»	Прыжковая яма, измерительная рулетка
92	29	Лёгкая атлетика ОРУ(общая	Учётный урок: бег 2000 метров	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут	Беговая дорожка, ЖУР, секундомер

		выносливость)			
93	30	Лёгкая атлетика (эстафетный бег)	Эстафетный бег 4х100 метров на стадионе Теория: «Физическая культура личности, её связь с общей культурой общества»	Уметь соблюдать технику передачи палочки	Беговая дорожка, палочки УП.
94	7	ОФП ОРУ (сила)	Учётный урок: подтягивание в висе на перекладине (м); подтягивание в висе лёжа на перекладине (д)	Уметь выполнять упражнения на развитие основных физических качеств	Высокая и низкая перекладина
95	31	Легкая атлетика ОРУ (скоростно-силовые качества)	Учётный урок: прыжки в длину с места	Уметь прыгать в длину с места	Измерительная рулетка, ЖУР
96	8	ОФП ОРУ (гибкость)	Учётный урок: тест – наклон туловища вперёд из положения сидя	Уметь выполнять упражнения на развитие основных физических качеств	Линейка, ЖУР
97	9	ОФП ОРУ (сила)	Учётный урок: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Уметь выполнять упражнения на развитие основных физических качеств	Спортзал, ЖУР
98	10	ОФП ОРУ (скоростная выносливость)	Учетный урок. Поднимание туловища из положения лёжа в положение сидя за 30 секунд	Уметь выполнять упражнения на развитие основных физических качеств	Секундомер, ЖУР
99 100	9 10	Баскетбол	Совершенствование/ Варианты бросков мяча в корзину в движении	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Баскетбольная площадка, мячи
101	11	Баскетбол	Комбинации из изученных элементов баскетбола/	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Баскетбольная площадка, мячи
102	12	Баскетбол	Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся, подведение итогов за год.	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Баскетбольная площадка, мячи

Учебно-методическое обеспечение

1 Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич 5-е издание, Москва «Просвещение» 2012.

2 Учебник: Физическая культура. 10 – 11 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; под редакцией В.И.Ляха. - 9-е издание – М. :Просвещение, 2014.

3 Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). Методическое пособие/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселёва. 2-е изд. испр. и доп. – М.: Глобус, 2009.