

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Администрация Краснощёковского района

МБОУ "Краснощёковская СОШ №1"

РАССМОТРЕНО

ШМО учителями  
физической  
культуры и ОБЖ

Протокол №1

от 25.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "Краснощёковская  
СОШ №1"

\_\_\_\_\_ Мозговая М.П.

Приказ №182

от 25.08.2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета  
«Физическая культура»

для 11 класса среднего общего образования  
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Рутенберг Сергей Александрович  
Прокопенко Владимир Геннадьевич  
учителя физической культуры

с. Краснощёково 2023

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса (автор В.И.Лях).составлена на основании основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «Краснощёковская СОШ №1»,-авторской программы В.И. Ляха «Физическая культура». Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха.10-11 классы: учеб.пособие для общеобразоват. организаций /В.И.Лях.- 4-е издание -М.: Просвещение, 2019. В соответствии с годовым календарным учебным графиком на 2023-2024 учебный год.

Количество часов, отводимых на изучение учебного предмета-3 часа в неделю, всего 105 часов по авторской программе . по рабочей программе 102 часов. В связи с учебным графиком в 11 классе тематическое планирование рассчитано на 102 часа.

Распределение количества часов:

11 класс

	Количество часов
1 четверть	24
2 четверть	24
3 четверть	30
4 четверть	24
Всего за год	102
Всего по авторской программе	105

## ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 11 класса направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);

- формирование гражданской позиции 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;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- 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;

- сформированность основ саморазвития и самовоспитания

в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

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

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

- 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;

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

- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
  - умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
  - владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- 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.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками

и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

### **Предметные результаты**

- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;

-овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;  
-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

-овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение 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, ведении здорового образа жизни.

#### **Характеризовать:**

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

-особенности функционирования основных 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 закаливания организма;

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

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

-профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

-экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

#### **Осуществлять:**

-самостоятельные и 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 и 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:**

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м, с Бег 100 м, с	5,0 14,3	5,4 17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине, кол-во раз Прыжок в длину с места, см	10 — 215	— 14 170
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км, мин/с Кроссовый бег на 2 км, мин/с	13.50 —	— 10.00

**Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:**

**-в метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в го-

ризонтальную цель размером 2,5 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши);

**-в гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусьях (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);

**-в единоборствах:** проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши);

**-в спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

**Физическая подготовленность** должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей (табл. 1) с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

# СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

## Знания о физической культуре

**Социокультурные основы.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

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

**Психолого-педагогические основы.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

**Медико-биологические основы.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового образа жизни.

**Закрепление навыков закаливания.** Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

**Закрепление приёмов саморегуляции.** Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**Закрепление приёмов самоконтроля.** Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

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

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

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

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

### **Прикладная физкультурная деятельность**

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)).

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

**Спортивные игры:** игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

**Гимнастика (юноши):** лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

**Лёгкая атлетика (юноши):** метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или то-варища.

**Лыжная подготовка (юноши):** преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

**Плавание (юноши):** плавание в одежде; освобождение от одежды в воде; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (высота 3 м); спасение утопающего.

**Единоборства (юноши):** приёмы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

### **Физическое совершенствование**

**Спортивные игры:** совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

**Гимнастика с элементами акробатики:** освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

**Лёгкая атлетика:** совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

**Лыжная подготовка:** совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

**Элементы единоборств:** совершенствование техники приёмов самообороны, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

**Плавание:** совершенствование техники плавания (брасс, кроль на груди и спине).

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

### Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов).

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)		ЭОР
		Класс		
		11	11	
1	<b>Базовая часть</b>	(юноши) 90	(девушки) 90	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> <a href="http://infourok.ru">infourok.ru</a>
1.1	Основы знаний о физической культуре	7 часов		
1.2	Спортивные игры	20	20	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	
1.4	Легкая атлетика	20	20	
1.5	Лыжная подготовка	17	17	
1.6	Элементы единоборств	8	8	
2	<b>Вариативная часть</b>	12	12	
2.1	Баскетбол	6	6	
2.2	Легкая атлетика	6	6	
	Всего	(102)	(102)	



# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 11класс по ФГОС

1– полугодие (48ч)

*Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте 3 часа , Лёгкая атлетика 14 часов, спортивные игры-9 часов, гимнастика-18 часов, элементы единоборств-4 часов*

1	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания
1	2	3	4
1	<i>Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте</i>	1	<b>Основы организации двигательного режима.</b>
2	<i>Спринтерский бег, эстафетный бег</i>	6	Низкий старт до 40м, .Стартовый разгон. Бег по дистанции 70- 80м., Эстафетный бег, Специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ
3			Низкий старт до 40м, . Бег по дистанции 70- 80м. Финиширование. Эстафетный бег, Специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.
4			Бег на результат 30 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.
5			Бег на результат 60 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей
6			Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей
7			Бег на результат 400 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей
8-9	<i>Прыжок в длину способом «прогнувшись», метание гранаты</i>	6	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13- 15 беговых шагов. Разбег, отталкивание ,полёт, приземление. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по Т.Б. при занятиях по прыжкам в длину с разбега. Правила соревнований по прыжкам и виды прыжков.
10			Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Мировые рекорды.
11			Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств . Биохимическая основа метания мяча.Т.Б. при метании.Правила соревнования по метанию.

12			Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег . Развитие скоростно-силовых качеств. Мировые рекорды в метании.
13			Метание гранаты на дальность . ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.
14	<i>Бег на средние дистанции</i>	2	Бег 15-20 мин (дев) 20-25 мин.(юн). Специальные беговые упражнения. ОРУ Развитие выносливости .
15			Бег 2000 м , 3000 м.

### *Спортивные игры (волейбол)-6 часов*

14	<i>Стойки, перемещения, передача, подача, нападающий удар.</i>	6	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Верхняя и нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно- силовых качеств. Инструктаж по ТБ.
15			Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Верхняя и нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно- силовых качеств. Основные приёмы игры
16-17			Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Верхняя и нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из зоны 4.Учебная игра. Развитие скоростно- силовых качеств. Основные правила игры.
18			Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из зоны -3. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно- силовых качеств.
19			Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из зоны -3. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно- силовых качеств.

### *Спортивные игры (баскетбол)-3часа*

20	<i>Стойки. переещения, передачи мяча б, броски по кольцу</i>	3	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2x1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ
21			Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2x1). Развитие скоростных качеств. Основные приёмы игры.
24			Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3x2). Развитие скоростных качеств.

**Теория 1час**  
**Гимнастика 18 часов**

25	<i>Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте</i>	1	<b>Организация и проведение спортивно-массовых соревнований.</b>
26	<i>Акробатика, строевые упражнения в движении, Опорный прыжок.</i>	9	Т.Б. при занятиях акробатических элементов. Строевые упражнения в движении( перестроение из одной колонны в 2.3.4, повороты в движении.) Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках(с помощью) .Кувырок назад из стойки на руках.(юн) .Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. (дев).ОРУ. Развитие координационных способностей.
27			Строевые упражнения в движении .Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках(с помощью) .Кувырок назад из стойки на руках.(юн).Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. (дев).ОРУ. Развитие координационных способностей.Правила соревнований по гимнастике.
28-29			Строевые упражнения в движении. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках(с помощью) .Кувырок назад из стойки на руках. Переворот боком «колесо»(юн).Кувырок назад «полушпагат». Стойка на коленях наклон назад. «Мост» из положения стоя.(дев).ОРУ. Развитие координационных способностей.

30-32		Строевые упражнения в движении. Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове , кувырок назад через стойку на руках, «колесо»).
33		ОРУ. Т.Б. при занятиях опорного прыжка.Опорный прыжок через коня (юн).Комбинация из разученных элементов ( кувырок вперед, стойка на лопатках, «мост», кувырок назад «полушпагат»).(дев).ОРУ. Прыжок углом с разбега( под углом к снаряду) и толчком одной ноги. Развитие скоростно - силовых качеств
34		Строевые упражнения в движении. Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове , кувырок назад через стойку на руках, «колесо»). (м) .Комбинация из разученных элементов ( кувырок вперед, стойка на лопатках, «мост», кувырок назад «полушпагат»).(дев).ОРУ. Развитие скоростно - силовых качеств
35	9	Строевые и упражнения на месте (повороты и перестро- ние из одной колонны в 2,3,из одной шеренги в 2,3.) ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. (юн) Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь. Сед углом на «бревне»(дев) Развитие силы. Инструктаж по ТБ
36		Строевые и упражнения на месте (повороты и перестро- ние из одной колонны в 2,3,из одной шеренги в 2,3.) ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подъём в упор силой. Угол в упоре. Подъём разгибом сед ноги врозь. (юн) Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь. Сед углом , равновесие на нижней жерди , упор присев на одной ,махом соскок. Равновесие на бревне»Ласточка»).(дев) Развитие силы. Физические качества развивающиеся средствами гимнастики.
37		Строевые и упражнения на месте (повороты и перестро- ние из одной колонны в 2,3,из одной шеренги в 2,3.) ОРУ. Подъём в упор силой. Подъём переворотом. Стойка на плечах из седа ноги врозь. Соскок махом назад (юн).Толчком двух ног вис углом. верхнюю жердь. Сед углом , равновесие на нижней жерди , упор присев на одной ,махом соскок. Прыжки со сменой положения ног, прыжки на одной ноге.(дев)(бревно) . Развитие силы .
38		Строевые и упражнения на месте(повороты и перестро- ние из одной колонны в 2,3,из одной шеренги в 2,3.) Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ. Подъём в упор силой. Подъём переворотом. Соскок махом вперед с поворотом на 180 градусов .Стойка на плечах из седа ноги врозь.(юн). Толчком двух ног вис углом.. Сед углом , равновесие на нижней жерди , упор присев на одной ,махом соскок. Прыжки на одной ноге, Полушпагат на бревне (дев) . Развитие силы .
39		Строевые и упражнения на месте(повороты и перестро- ние из одной колонны в 2,3,из одной шеренги в 2,3.) Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ. . Подъём переворотом Подъём в упор силой. Соединение элементов на брусках(юн).Равновесие на нижней жерди. Сед углом. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь. Соединение элементов на бревне(дев) . Развитие силы .
40		Строевые и упражнения на месте(повороты и перестро- ние из одной колонны в 2,3,из одной шеренги в 2,3.) Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре по восемь в движении. ОРУ в движении. Соединение упражнений на перекладине. Комбинации на брусках(юн) . Соединение упражнений на брусках .Комбинации на бревне (дев)

Висы и упоры. ( на брусках, перекладине).Строевые упражнения на месте. Лазание по канату.

41			Строевые и упражнения на месте(повороты и перестро- ние из одной колонны в 2,3,из одной шеренги в 2,3.) Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре по восемь в движении Лазание по канату в два приёма без помощи ног. Выполнение комбинации на перекладине(юн) . Лазание по канату в два приёма .Выполнение комбинации на брусках (дев) ОРУ. Развитие силы .
42			Строевые и упражнения на месте(повороты и перестро- ние из одной колонны в 2,3,из одной шеренги в 2,3.) Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине .Лазание по канату в два приёма без помощи ног(юн). Лазание по канату в два приёма. (д) . Развитие силы
43			Строевые и упражнения на месте(повороты и перестро- ние из одной колонны в 2,3,из одной шеренги в 2,3.) Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре по восемь в движении. ОРУ в движении Лазание по канату на скорость. (юн). Лазание по канату в два приёма (дев).ОРУ на месте. Развитие силы.
44	<i>Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте</i>	1	<b>Понятие телосложения и характеристика его основных типов.</b>
<b>Элементы единоборств-4 часов</b>			
45	<b>Стойки и передвижения. Захваты и освобождение от захватов.</b>	4	<b>Т.Б.</b> на уроках единоборств. Приёмы борьбы стоя. Передняя подножка .Задняя подножка .Приёмы самостраховки кувырок вперёд с перекатом по руке и плечу. Развитие силовых способностей
46			Приёмы борьбы стоя. Передняя подножка .Задняя подножка .Приёмы самостраховки кувырок вперёд с перекатом по руке и плечу.Перекат по спине из положения сидя. Развитие координационных способностей.
47			Приёмы борьбы стоя. Передняя подножка .Задняя подножка .Приёмы самостраховки кувырок вперёд с перекатом по руке и плечу.Перекат по спине из положения сидя. Развитие координационных способностей.
48			Приёмы борьбы стоя. Передняя подножка .Задняя подножка .Приёмы самостраховки кувырок вперёд с перекатом по руке и плечу.Перекат по спине из положения сидя. Развитие координационных способностей.

**11 класс 2 полугодие 54 часа**

**Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте-4 часа  
Лыжная подготовка-17 часов, спортивные игры-17 часов, лёгкая атлетика-12 часов ,  
элементы единоборств -4 часа,**

урока	Наименование раздела программы	Кол-во часов	Элементы содержания
1	2	4	6
49	<i>Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте.</i>	1	<b>Способы регулирования массы тела человека.</b>
50		17	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Равномерное передвижение в слабом темпе, совершенствование техники лыжных ходов и горнолыжной техники.
51			Техника попеременного двухшажного хода; поворот переступанием в конце спуска, подъем в гору «елочкой». Равномерное передвижение до 3км. Развитие выносливости. Правила соревнования по л/гонкам
52			Техника одновременного двухшажного хода; торможение и поворот упором; подъем в гору скользящим шагом. Равномерное передвижение до 2,5-3км. Развитие выносливости. Физические качества развивающиеся средствами лыжной подготовки.
53			Техника одновременного одношажного хода; торможение и поворот «плугом»; эстафета до 250м. Равномерное передвижение 2км. Развитие выносливости.
54			Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант); эстафета на склоне. Равномерное передвижение 3км. Развитие выносливости.
55			Переход с одновременных ходов на попеременные; распределение сил по дистанции; прохождение дистанции 4км. в переменном темпе. Развитие выносливости.
56			Техника перехода с одновременных ходов на попеременные в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Передвижение до 5км. по пересеченной местности. Развитие выносливости.
57			Контроль техники перехода с одновременных ходов на попеременные; преодоление подъемов различными способами. Прохождение дистанции 4км. в переменном темпе. Развитие выносливости.
58			Контрольное прохождение дистанции 3км (д) и 5км (ю) классическими ходами по пересеченной местности. Развитие выносливости, совершенствование техники.
59			Преодоление бугров и впадин при спуске с горы; совершенствование торможений и поворотов, горнолыжный слалом. Передвижение 2км. по пересеченной местности в среднем темпе. Развитие выносливости.

60		Преодоление препятствий на дистанции, прохождение контруклона; передвижение по дистанции 3км с элементами препятствий. Развитие координации, ловкости, выносливости.
61		Техника прохождения контруклона; передвижение по дистанции 4км с элементами препятствий. Развитие координации, ловкости, выносливости.
62		Коньковый ход. Отталкивание скользящим упором. Одновременный двухшажный коньковый ход. Равномерное передвижение до 4км. коньковым ходом по равнине. Развитие выносливости, совершенствование техники.
63		Коньковый ход. Отталкивание скользящим упором. Одновременный двухшажный коньковый ход. Равномерное передвижение до 5км. коньковым ходом по слабопересеченной местности. Развитие выносливости, совершенствование техники.
64		Одновременный одношажный коньковый ход, овладение техникой хода под небольшой уклон. Равномерное передвижение до 3-4км. коньковым ходом по равнине. Развитие выносливости, совершенствование техники.
65		Одновременный одношажный коньковый ход на равнине; эстафета коньковым ходом. Равномерное передвижение до 2км (д) и 3км (ю) коньковым ходом. Развитие выносливости, совершенствование техники.
66		Контрольное прохождение дистанции 3 и 5км коньковым ходом. Развитии выносливости, совершенствование техники в соревновательных условиях.

**Теория 1 ч.  
Спортивные игры (волейбол)-7 часов**

67	<i>Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте.</i>	1	<b>Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.</b>
68	<i>Стойки, перемещения, Передачи (снизу, сверху). Нападающий удар. Подачи.</i>	6	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу после н/удара. Прямой нападающий удар . Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по техники безопасности.
69			Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу после нападающего удара. Прямой нападающий удар . Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Физические качества развивающиеся во время занятий спортивными играми.
70			Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу после нападения. Прямой нападающий удар через сетку через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основные приёмы игры.
71			Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в пржке. Прямой нападающий удар через сетку через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.

72-73		Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар через сетку через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
74		Комбинация из передвижений и остановок игрока. Прямой нападающий удар через сетку через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.

### **Спортивные игры(баскетбол)3 часа**

75	<b>Стойки и перемещения. Ведение мяча в разных игровых стойках. Передачи мяча различными способами. Броски по кольцу из различных позиций</b>	3	Т.Б. при занятиях спортивными играми. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции . Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств.
76		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции . Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных качеств.Основные приёмы игры.	
77		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных качеств.	

**Спортивные игры (волейбол)-7часов Теория 1 час**



78	<i>Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте.</i>	1	<b>Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.</b>
79		7	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Передачи мяча сверху вниз в парах .в тройках. через спину Нападающий удар . Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по техники безопасности.
80			Комбинация из передвижений и остановок игрока. Передачи мяча сверху вниз в парах .в тройках. через спину Нападающий удар . Учебная игра. Развитие координационных способностей.
81			Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через спину. Приём мяча двумя руками снизу с подачи. Прямой нападающий удар через сетку . Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижний приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
82			Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через спину. Приём мяча двумя руками снизу с подачи. Прямой нападающий удар через сетку . Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижний приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
83			Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через спину. Приём мяча двумя руками снизу с подачи. Прямой нападающий удар через сетку . Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижний приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
84-85	<i>Стойки, передвижения, передачи, н/у, подачи.</i>	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через спину. Приём мяча двумя руками снизу с подачи. Прямой нападающий удар через сетку . Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижний приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	

*Теория 1 час.  
Лёгкая атлетика-12 часов*

86	<i>Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте.</i>	1	<b>Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.</b>
87-88	<b>Прыжки в высоту способом «перешагивания и перекидной»</b>	4	Пр.Б. при занятиях по прыжкам в высоту с разбега ыжки в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.Правила соревнований.
89			Прыжки в высоту способом «перешагивания» с 11-13 шагов разбега..
90			Прыжки в высоту способом «перешагивания» с 11-13 шагов разбега.. Мировые рекорды.
91	<b>Спринтерский бег. Эстафетный бег.</b>	4	Низкий старт (30 м) Стартовый разгон, Бег по дистанции (70-90 м) Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростных качеств. Инструкция ТБ.
92			Низкий старт. Бег на результат( 30 м.).Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Виды низкого старта.
93			Низкий старт. Бег на результат( 100 м.).Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Рекорды и сильнейшие бегуны планеты.
94			Бег на результат (200 м.) . Финиширование. Развитие скоростных качеств.
95	<b>Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты</b>	4	Т.Б. Правила соревнования по л/атл. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Метание гранаты из различных положений . ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.
96			Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Метание гранаты из различных положений . ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.
97			Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Метание гранаты на дальность .ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств
98			Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств
<b>Элементы единоборств-4 часа</b>			

99-102	<i>Стойки и передвижения. Захваты и освобождение от захватов.</i>	.Т.Б. при занятиях борьбой. Приёмы борьбы стоя .Задняя подножка с захватом ноги снаружи . Бросок рывком за пятку. Приёмы борьбы лёжа переворачивание захватом шеи из-под плеча дальней рукой., переворачивание с захватом шеи и туловища снизу. Приёмы самостраховки кувырок вперёд с перекатом по руке и плечу. Перекат по спине из положения сидя. Развитие координационных способностей
--------	---	--

## 7.УМК

Учебник	Методическое пособие	Контрольно-измерительные материалы
<p>Учебник физическая культура. 10-11,классы: учеб. для общеобразоват. Организаций: базовый уровень/ В.И.Ляха-6-е изд. – М: Просвещение, 2019.</p>	<p>Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха.10-11 классы: учеб.пособие для общеобразоват. организаций /В.И.Лях.- 4-е издание -М.: Просвещение, 2019.</p>	<p>Учебник физическая культура. 10-11,классы: учеб. для общеобразоват. Организаций: базовый уровень/ В.И.Ляха-6-е изд. – М: Просвещение, 2019.</p>

Лист внесения изменений в рабочую программу учебного предмета  
« \_\_\_\_\_ » в \_\_\_\_\_ классе

Учитель \_\_\_\_\_

Школа \_\_\_\_\_

Приказ, причина коррекции	Класс	Тема	Количество по рабочей программе	Количество во часов по факту	Корректирующие мероприятия, комментарий

Подпись учителя \_\_\_\_\_