

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодёжной политики Свердловской области

Администрация Кировградского городского округа

МАОУ СОШ № 2

РАССМОТРЕНО
ШМО учителей физической культуры

Руководитель ШМО

 /Мельницын А.А.

Протокол 1 от 29.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Руководитель МС

_____ /Говядина Л.Н.

Протокол 1 от 30.08.23 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ СОШ № 2

 /Чумак Е.Л.

Приказ 117 от 30.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

для 10 – 11 классов основного общего образования

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Маслова.Л.В

Мурашко.М.С.

Кировград 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Статус программы

Настоящая рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов разработана на основе следующих документов:

1) Федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования (Приказ Минобрнауки РФ от 05.03.2004 г. № 1089, в ред. от 19.10.2009) с изменениями.

2) Федерального базисного учебного плана для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования (приказ Минобрнауки России 9.03.2004 г. № 1312).

3) Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (Приказ Минобрнауки России от 31.03.2014 года № 253)

4) Примерной программы по физической культуре, созданной на основе Федерального компонента государственных образовательных стандартов основного общего образования

Рабочая программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта (ФК ГОС 2004 года).

Рабочая программа конкретизирует временные рамки содержание предметных тем образовательного стандарта по физической культуре, конкретизирует распределение учебных часов по разделам курса 10-11 классов МАОУ СОШ №3 города Кировграда.

Программа выполняет две основные функции:

Информационно-методическая функция:

- позволяет всем участникам образовательного процесса получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся средствами данного учебного предмета;

- позволяет каждому конкретному учителю работать в условиях общей программы учебного предмета, принятой в МАОУ СОШ №2, и видеть свое место в реализации единой программы курса, которая отражает основные цели и задачи общей Образовательной программы школы.

Организационно-планирующая функция:

- предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов;

- фиксирует все «промежуточные» результаты, согласует их между классами, дает возможность соотнести их с поставленными основными целями и задачами курса, а также определяет конкретный «инструмент» (задачи), с помощью которых можно определить качество промежуточного «продукта».

Преимуществами данной программы также являются:

- отсутствие жесткой привязки к уроку (как единственной формы организации учебного процесса), что позволяет учителю в ходе учебного года легче варьировать учебным материалом исходя из особенностей конкретного класса, их достижений и трудностей;

- выделение в некоторых случаях помимо содержания учебного предмета основных действий педагога и детей, а также форм организации учебного процесса с учетом возраста, класса и освоенных способов действия обучающихся;

- содействие сохранению единого образовательного пространства и обеспечение дополнительных возможностей самоопределения и саморазвития личности, в соответствии с конкретными запросами потребителя, и особенностями социального заказа Свердловской области.

2. Статус документа

Рабочая программа учебного курса физической культуры являются результатом («продуктом») коллективной работы группы учителей физической культуры по разработке рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура».

Рабочая программа включает разделы: пояснительную записку; основное содержание; требования к уровню подготовки выпускников, тематическое планирование. Тематическое планирование осуществлено на основе концентрической концепции образования старшей школы.

При обучении в МАОУ №2 используются учебники, входящие в федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях в текущем учебном году, имеющиеся на балансе школы.

3. Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В примерной программе для среднего (полного) общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена *двумя содержательными линиями*: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия

- примерной программы «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья учащихся и воспитание бережного к нему отношения.

Через свое предметное содержание она нацеливается на формирование интересов и потребностей школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

В разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» содержатся сведения о роли занятий физической культурой в предупреждении раннего старения организма человека, способах и средствах профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности. Здесь же приводятся знания об оздоровительных системах физического воспитания, средствах и формах активного восстановления и повышения работоспособности человека.

Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» представлено учебное содержание, ориентированное на укрепление индивидуального здоровья учащихся, повышение функциональных возможностей основных систем их организма. Данное содержание включает в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, учитывающих интересы учащихся в гармоничном развитии собственных физических способностей, формировании индивидуального типа телосложения, культуры движений.

В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» раскрываются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных форм занятий физической культурой, приемы наблюдения за показателями собственного здоровья и работоспособности, индивидуального контроля и регулирования физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями.

Вторая содержательная линия

- *«Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой» соотносится с интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся.*

В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся сведения об основах самостоятельной подготовки учащихся к соревновательной деятельности, даются понятия тренировочного процесса и тренировочного занятия, раскрываются общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке и ее связи со спортивно-оздоровительной деятельностью.

Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной физической подготовкой» дается учебное содержание, ориентированное на повышение физической и технической подготовленности учащихся по одному из базовых видов спорта, а также физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности.

Отличительной особенностью этого раздела примерной программы, является предоставление возможности учащимся осуществлять углубленную подготовку по одному из базовых видов спорта.

Определение вида спорта устанавливается решением педагогического Совета образовательного учреждения, исходя из интересов большинства учащихся, имеющих в школе спортивных традиций и квалифицированных учителей (тренеров), а также его популярности и массовости в конкретном регионе.

Принимая решение об углубленном освоении одного из видов спорта, предусматривается и соответствующее для этого увеличение объема часов (до 15%), который формируется за счет его уменьшения по другим темам раздела «Спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой».

В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся практические умения, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных оздоровительных тренировок в режиме спортивной подготовки.

4. Цели обучения

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной

деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

5. Общие учебные умения, навыки и способы деятельности

Программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;
- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;

- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

6. Место учебного предмета

В учебном плане МАОУ СОШ №2 в соответствии с Федеральным базисным учебным планом для общеобразовательных учреждений Российской Федерации отводится:

10 класс - 3 часа в неделю, 68 уроков в год.

11 класс - 3 часа в неделю, 66 уроков в год.

7. Результаты обучения

Результаты изучения курса «Физическая культура» приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту.

Рубрика «Знать/понимать» содержит требования, ориентированные главным образом на воспроизведение усвоенного содержания.

В рубрику «Уметь» включены требования, основанные на более сложных видах деятельности, в том числе творческой: объяснять, описывать, выявлять, сравнивать, решать задачи, анализировать и оценивать, изучать, находить и критически оценивать информацию о биологических объектах.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

Знать и 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 системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной 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, укрепления и сохранения 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 жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Физическая культура и основы здорового образа 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.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (материал который подлежит изучению, но не включается в требования к уровню подготовки выпускников).

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

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (С учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона.)

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО);

совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);

в беге на короткие, средние и длинные дистанции;

прыжках в длину и высоту с разбега;

передвижениях на лыжах;

плавании;

совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе (мини-футболе));

технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Прикладная физическая подготовка

Включает в себя:

приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.

страховка.

полосы препятствий.

кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре;

плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

11 класс

Содержание учебного курса, кол-во часов	Кол-во часов	Формы контроля	Виды учебной деятельности	Элементы содержания
Легкая атлетика и кроссовая подготовка (16ч)				
Спринтерский бег	4ч	Зачеты Бег на результат (30м.,60м., 100м). Челночный бег 4х9м, сек	Уметь: бегать в разном темпе, уметь переключиться для достижения максимальной скорости; уметь бегать с низкого старта (30м,60м,100 м) <i>Развитие скоростных способностей</i> Уметь: бегать на ограниченном пространстве <i>Развитие координационных способностей</i> Уметь: - выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА 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. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования
Прыжок в длину с места	2ч	Зачеты Прыжок в длину с места на результат	Знать/понимать: технику прыжка в длину с места Уметь: прыгать в длину с места <i>Развитие скоростно-силовых способностей</i>	
Метание мяча и гранаты	2ч	Зачеты Метание мяча и гранаты на результат	Уметь: метать мяч на дальность с разбега Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель Уметь: метать гранату на дальность <i>Развитие скоростно-силовых и координационных способностей</i> Уметь использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: - подготовки к службе в Вооружённых Силах РФ, МВД России, ФСБ России, МЧС России	

Бег по пересеченной местности	8ч	Зачеты Бег (1000м.,3000 м.) на результат	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20мин); преодолевать препятствия Развитие выносливости Уметь использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: - повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья	безопасности. ФИЗКУЛЬТУРНО ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ Индивидуально-ориентированные Здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; оздоровительные ходьба и бег.
Спортивные игры (3ч)				
Футбол (мини-футбол)	3ч	Зачеты	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия Техника и координационные способности Уметь использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (футболе, мини-футболе).
Гимнастика (10ч)				
Висы и строевые упражнения	2ч	Зачеты. Выполнение на результат	Уметь: выполнять строевые приемы; подтягивание на перекладине (юн), подтягивание на низкой перекладине (дев); лазание по канату; отжиматься в упоре лёжа;	ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

		подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши), подтягивание в висе, положение лежа, на низкой перекладине (девушки), прыжки на скакалке	выполнять подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз., прыжки на скакалке за 30 и 60сек. Развитие силовых способностей и выносливости Уметь использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: - подготовки к службе в Вооружённых Силах РФ, МВД России, ФСБ России, МЧС России	Оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Индивидуально-ориентированные Здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры.
Акробатические упражнения, опорный прыжок	8ч	Зачеты. Зачет. Комбинация из различных элементов. Зачет. Опорный прыжок через козла (дев.), через коня (юн.)	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов) Уметь: выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики	
Спортивные игры (6ч)				
Баскетбол	6ч	Зачеты	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия Уметь использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях	СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ Подготовка к соревновательной деятельности. Совершенствование технических приемов и тактических действий в спортивных играх
Элементы единоборств (1ч)				
Приемы	1ч	Зачет	Знать: приемы самообороны и уметь применять их на	ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ

самостраховки			практике	ПОДГОТОВКА Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.
Лыжная подготовка (13ч)				
Передвижение на лыжах	13ч	Зачеты Контрольные нормативы на дистанцию (1км., 2км., 3км., 5км.)	Уметь: технически владеть и уметь использовать изученные лыжные ходы; преодолевать подъёмы, спуски, повороты; выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам Уметь: - выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта	СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.
Плавание (1ч)				
Виды плаваний	1ч	Зачеты	Знать: виды плаваний. Уметь: выполнять упражнения в плавании на груди, спине, боку с грузом в руках	Техника упражнений в плавании на груди, спине, боку с грузом в руке.
Спортивные игры (6ч)				
Волейбол	2ч	Зачеты	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия Уметь: - осуществлять судейство в избранном виде спорта	СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ Подготовка к соревновательной деятельности. Совершенствование технических приемов и тактических действий в спортивных играх
Баскетбол	2ч	Зачеты	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия Уметь: - осуществлять судейство в избранном виде спорта	
Футбол (мини футбол)	2ч	Зачеты	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия Уметь: - осуществлять судейство в избранном виде спорта	
Прикладная физическая подготовка (19ч)				
Бег по пересеченной местности	6ч	Зачеты Бег (2000м.,3000 м.) на результат	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25мин); преодолевать препятствия Развитие выносливости Уметь использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: - повышения работоспособности, сохранения и	ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами

			укрепления здоровья	грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; Выполнение нормативов комплекса «Готов к труду и обороне».
Спринтерский бег	3ч	Зачеты Бег на результат (30м.,60м., 100м).	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (30м, 60м,100 м) Развитие скоростных способностей Уметь: - выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования	
Прыжок в длину с разбега	2ч	Зачеты Прыжок в длину с места на результат	Уметь: совершать прыжок в длину с разбега Развитие скоростно-силовых способностей	
Метание мяча и гранаты	2 ч	Зачеты. Метание мяча и гранаты на результат	Уметь: метать мяч на дальность с разбега Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель Уметь: метать гранату на дальность Развитие скоростно-силовых и координационных способностей Уметь использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: - подготовки к службе в Вооружённых Силах РФ, МВД России, ФСБ России, МЧС России	
Прыжок в высоту	1ч	Зачеты	Уметь: прыгать в высоту до 9-11 шагов разбега	
Спортивные игры (4ч)				
Волейбол	2ч	Зачеты	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия Уметь: - осуществлять судейство в избранном виде спорта Уметь использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях	СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ Подготовка к соревновательной деятельности. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх
Баскетбол	2ч	Зачеты	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации	

			<p>тактико-технические действия</p> <p>Уметь: - осуществлять судейство в избранном виде спорта</p> <p>Уметь использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях</p>	
Национальные виды спорта (1 ч)				
Лапта	<i>1ч</i>	<i>Зачет</i>	Уметь: выбирать тактику ведения игры лапта	Совершенствование тактической подготовки в национальных видах спорта.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс

№ урока	Наименование раздела	Кол-во часов	Тема урока	Планируемая учебная неделя	Коррекция
1 Четверть.					
Легкая атлетика и кроссовая подготовка (21ч)					
1	Спринтерский бег	4ч	1. Инструктаж по ТБ. <i>Специальные беговые упражнения</i>	1 неделя	
2			2. Финиширование. Бег на результат (30м)	1 неделя	
3			3. Бег на результат (60м). Эстафетный бег	2 неделя	
4			4. Челночный бег 4х9м, сек Бег на результат (100м)	2 неделя	
			<i>Развитие скоростных способностей</i>		
5	Прыжок в длину с места	2ч	5. Инструктаж по ТБ. Повторить технику прыжка в длину с места. Челночный бег.	3 неделя	
6			<i>Развитие скоростно-силовых качеств</i>		
7	Метание мяча и гранаты	2ч	6. Прыжок в длину с места на результат.	3 неделя	
8			7. Инструктаж по ТБ. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов; Метание гранаты из различных положений	4 неделя	
9			8. Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств Инструктаж по ТБ. Бег (15мин)	4 неделя	
10			9. Преодоление горизонтальных препятствий.	5 неделя	
11	Бег	6ч	10. Бег (1000 м) на результат.	5неделя	
12			16. Бег (18мин).	6 неделя	
13			17. Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	6 неделя	
14			19. Бег (15мин).	7 неделя	
			21. Бег (3000 м) на результат.	7 неделя	
Спортивные игры (3ч)					
15	Футбол (мини-футбол)		22. Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	8 неделя	
16			24. Совершенствование техники перемещений и владением	8 неделя	

		2ч	мячом		
2 Четверть.					
Гимнастика (16ч)					
17	<i>Висы и строевые упражнения</i>	4ч	1. Инструктаж ТБ. Повороты в движении. ОРУ (с мячами); прыжки на скакалке. Вис ноги углом	9 неделя	
18			2. Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши), подтягивание в висе, положение лежа на низкой перекладине (девушки)	9 неделя	
19			3. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ в движении. Вис ноги согнуты в коленях.	10 неделя	
20			4. На результат подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши), подтягивание в висе, положение лежа, на низкой перекладине (девушки); прыжки на скакалке за 30 секунд и за 60 секунд	10 неделя	
21	<i>Акробатические упражнения, опорный прыжок</i>	10ч	5. Инструктаж ТБ. Стойка на лопатках. Кувырок вперед	11 неделя	
22			6. Кувырок назад (дев.), кувырок назад из стойки на руках (юн)	11 неделя	
23			7. Длинный кувырок (дев.), длинный кувырок через препятствие в 90 см. (юн.)	12 неделя	
24			8. Комбинация из различных элементов	12 неделя	
25			9. Зачет. Комбинация из различных элементов.	13 неделя	
26			10. Зачет. Опорный прыжок через козла (дев.), через коня (юн.)	13 неделя	
Спортивные игры (7ч)					
27	<i>Баскетбол</i>	5ч	11. Инструктаж ТБ. Совершенствование передвижений и остановок игрока.	14 неделя	
28			12. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый	14 неделя	

			прорыв (2*3)		
29			13. Передачи мяча различными способами в движении	15 неделя	
30			14. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв (2*3) Зонная защита (2*3)	15 неделя	
31			15. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением	16 неделя	
Элементы единоборств (1ч)					
32	Элементы единоборств	1ч.	16. Приемы самостраховки в единоборствах.	16 неделя	
3 Четверть.					
Лыжная подготовка (20 ч).					
33	Лыжная подготовка	13ч	1. Инструктаж ТБ. <u>Видеурок</u> . Повторение техники лыжных ходов (классический ход).	17 неделя	
34			2. Закрепление техники передвижения попеременным двухшажным ходом, дистанция (2 км.)	17 неделя	
35			3. Спуски со склонов с поворотами, с торможением	18 неделя	
36			4. <i>Контрольный норматив на дистанции (1 км.)</i> Переход с попеременно двухшажного классического хода на одновременный	18 неделя	
37			5. Закрепление техники попеременного двухшажного хода	19 неделя	
38			6. Закрепление техники одновременного одношажного классического хода. Прохождение дистанции (5 км.)	19 неделя	
39			7. <i>Контрольный норматив на дистанции (2 км.)</i>	20 неделя	
40			8. Закрепление техники одновременного двухшажного конькового хода	20 неделя	
41			9. Тактические действия в гонке. Прохождение дистанции (4,6 км.)	21 неделя	
42			10. Передвижение одновременно двухшажным коньковым ходом на разной скорости	21 неделя	
43			11. <i>Контрольный норматив на дистанции (3 км.)</i>	22 неделя	
44			12. Совершенствование спусков и подъемов	22 неделя	
45			13. <i>Контрольный норматив на дистанции (5км.)</i>	23 неделя	
Плавание(1ч)					

46	Плавание	1ч.	14. Виды плавания. Теория.	23 неделя	
Спортивные игры (6ч)					
47	Волейбол	2ч	22. Инструктаж ТБ. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места	24 неделя	
48			23. Верхняя передача мяча в прыжке Учебная игра	24 неделя	
49	Баскетбол	1ч	24. Инструктаж ТБ. Передачи мяча различными способами на месте и в движении; Ведение мяча; Бросок мяча одной и двумя руками. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок	25 неделя	
50			Футбол (минифутбол)	1ч	26. Совершенствование тактики игры Совершенствование техники ведения мяча
4 Четверть.					
Прикладная физическая подготовка (22ч).					
51	Бег по пересеченной местности	6ч	1. Инструктаж по ТБ. Бег (17мин)	26 неделя	
52			2. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег (18мин). Бег под гору.	26 неделя	
53			4. Бег (19мин).	27 неделя	
54			5. Бег (2000 м) на результат.	27 неделя	
55			7. Бег (25мин).	28 неделя	
56			9. Бег (3000 м) на результат	28 неделя	
57	Спринтерский бег	3ч	10. Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег	29 неделя	
58			12. Финиширование. Бег на результат (60м)	29 неделя	
59			13. Бег на результат (100м). Развитие скоростных способностей	30 неделя	
60	Прыжок в длину с разбега	2ч	14. Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину до 13-15 шагов разбега. Подготовка к разбегу и отталкиванию. Использование способа прыжка «Ножницы»	30 неделя	
61	Метание мяча и гранаты	3ч	17. Инструктаж по ТБ. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов	31 неделя	
62			18. Метание гранаты. Челночный бег	31 неделя	
63			19. Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	32 неделя	
64			21. Подготовительные упражнения для прыжка в высоту	32 неделя	

Спортивные игры (4ч.)					
65	<i>Волейбол</i>	3ч	24. Инструктаж ТБ. Групповое блокирование	33 неделя	
66			25. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра	33 неделя	
67			27. Нападение против зонной защиты Учебная игра	34 неделя	
Национальные виды спорта (1ч)					
68	<i>Национальные виды спорта</i>	1ч	28. Учебная игра в «Лапту»	34 неделя	

Нормативы по физкультуре 10 класс

Упражнения, 10 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
<u>Челночный бег</u> 4×9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
Бег 30 м, с	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
Бег 60 м,с	8,2	8,6	9,0	9,7	10,0	10,4
Бег 100 м, с	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Бег 2 км, мин				10,20	11,15	12,10
Бег 3 км метров, мин	12,40	13,30	14,30			
Бег на лыжах 1 км, мин	4,40	5,00	5,30	6,00	6,30	7,10
Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
Бег на лыжах 5 км, мин	26,00	27,00	29,00	без учета времени		
Прыжки в длину с места, см	220	210	190	185	170	160
Подтягивание на перекладине	12	10	7			
Подъем переворотом в упор на высокой перекладине	3	2	1			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	10	7	4			
Лазание по канату без помощи ног, м	5	4	3			
Наклон вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	52	47	42	40	35	30
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	65	60	50	75	70	60

Нормативы по физкультуре за 11 класс

Упражнения, 11 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
Бег 30 м, с	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Бег 60 м, с	8,2	8,4	8,8	9,6	10,0	10,4
Бег 100 м, с	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Бег 2 км, мин				10,00	11,10	12,20
Бег 3 км метров, мин	12,20	13,00	14,00			
Бег на лыжах 1 км, мин	4,30	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00
Бег на лыжах 5 км, мин	25,00	26,00	28,00	без учета времени		
Бег на лыжах 10 км, мин	без учета времени					
Прыжки в длину с места, см	230	220	200	185	170	155
Подтягивание на перекладине	14	11	8			
Подъем переворотом в упор на высокой перекладине	4	3	2			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя, см	15	13	8	24	20	13
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	12	10	7			
Наклон вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	55	49	45	42	36	30
Прыжки на скакалке, за 30 секунд	70	65	55	80	75	65
Прыжки на скакалке, за 60 секунд	130	125	120	133	110	70

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 29506604513842569967847282462287250401048067760

Владелец Чумак Екатерина Леонидовна

Действителен с 15.03.2023 по 14.03.2024