

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Иркутска средняя общеобразовательная школа №63

Утверждена приказом
директора МАОУ г. Иркутска СОШ №63
№ 01-10-37/7 от 27.03.2020 г.

Рабочая программа по учебному предмету

«Физическая культура»

10-11 класс

Срок реализации 2 года

Составитель: Куменко Е.В.,
учитель физической культуры,
МАОУ г. Иркутска СОШ №63

г. Иркутск, 2020 год

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе требований к планируемым результатам основной образовательной программы основного общего образования МАОУ г. Иркутска СОШ № 63, реализующей ФГОС.

Рабочая программа включает в себя следующие разделы: пояснительная записка, содержание учебного предмета, планируемые результаты освоения учебного предмета, тематическое планирование. Как приложение 1 к программе включены оценочные и методические материалы.

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа: 204 часа

Уровень подготовки учащихся – базовый.

Место

предмета

в учебном

плане -

	10 класс	11 класс	всего
Количество учебных недель	34	34	68
Количество часов в неделю	3	3	6
Количество часов в год	102	102	204

обязательная часть.

Рабочая программа составлена к учебнику: Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень: учебник / В.И. Лях - М.: Просвещение, 2014 – 2019. – 255 стр.

Концепция преподавания предметной области «Физическая культура»

Целью преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (далее – Концепция) является создание условий для обеспечения высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура», повышения его воспитательного и оздоровительного потенциала в образовательных организациях на основе модернизации системы физического воспитания в соответствии с социальными запросами общества и перспективными задачами развития Российской Федерации в современном мире.

Задачи Концепции:

1. модернизация содержания учебного предмета на основе взаимосвязи учебной и внеурочной деятельности, а также дополнительного образования, с учетом новых методов обучения и воспитания, образовательных технологий;
2. совершенствование учебно-методического обеспечения и материально-технического оснащения учебного предмета;
3. обеспечение условий для приобретения обучающимися базовых умений и навыков, способствующих повышению личных показателей физического развития, физической подготовленности, освоению широкого социального спектра универсальных компетенций, необходимых для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурного образования;
4. расширение базы информационных ресурсов, необходимых для реализации образовательных программ, технологического инструментария деятельности обучающихся и педагогических работников;

5. развитие кадрового потенциала в сфере физической культуры;
повышение у обучающихся мотивации к регулярным занятиям физической культурой.

Целью реализации основной образовательной программы **основного** общего образования **по учебному предмету «Физическая культура»** является усвоение содержания учебного курса и достижение обучающимися результатов изучения в соответствии с требованиями, установленными Федеральным государственным образовательным стандартом **основного** общего образования и основной образовательной программой **основного** общего образования образовательной организации.

Главной целью реализации **учебного предмета «Физическая культура»** является:

- формирование у обучающихся основ здорового образа жизни;
- развитие интереса и творческой самостоятельности при проведении разнообразных занятий по физической культуре;
- содействие всестороннему развитию личности обучающихся и укрепление их физического и духовного здоровья.

СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА

Распределение учебного времени реализации программного материала по физической культуре (10–11 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	11
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные и подвижные игры (волейбол)	27	27
1.3	Спортивные и подвижные игры (баскетбол)	12	12
1.4	Спортивные и подвижные игры (футбол)	6	6
1.5	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.6	Легкая атлетика	21	21
1.7	Лыжная подготовка	18	18
	Итого	102	102

Планируемые результаты:

Предметные результаты:

Выпускник на базовом уровне научится:	Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:
– определять влияние	<i>самостоятельно организовывать и</i>

<p>оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <ul style="list-style-type: none"> – знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; – знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; – характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; – характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; – составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; – выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; – выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; – практически использовать приемы самомассажа и релаксации; – практически использовать приемы защиты и самообороны; – составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; – определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; – проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; – владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 	<p><i>осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</i></p> <p><i>выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</i></p> <p><i>проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</i></p> <p><i>выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</i></p> <p><i>выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</i></p> <p><i>осуществлять судейство в избранном виде спорта;</i></p> <p><i>составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</i></p>
---	---

Личностные результаты:

Обучение физической культуре в средней школе на базовом уровне по данному курсу способствует достижению обучающимися следующих *личностных результатов*:

- 1) готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью - *в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя*;
- 2) принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью - *в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя*;
- 3) неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков *в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя*;
- 4) уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн) - *в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству)*;
- 5) готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем - *в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений*;
- 6) готовность обучающихся к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Метапредметные результаты:

Метапредметными результатами освоения выпускниками средней школы курса физической культуры являются:

- 1) 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;
- 2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- 3) 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;
- 4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- 5) 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;
- 6) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

- 7) владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- 8) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

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.

Содержание

Наименование раздела программы	Количество часов	Содержание курса
10 класс		
Основы знаний Социокультурные основы	В процессе уроков	Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.
Психолого-педагогические основы		Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной, и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений. Основные технико-тактические действия и приемы 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, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

<p align="center">Медико-биологические основы</p>		<p>Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.</p> <p>Закрепление навыков закаливания Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней.</p>
<p align="center">Физическое совершенствование</p>		<p>Баскетбол 12</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p> <p>Волейбол 27</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p>Футбол 6</p> <p>Передвижения полевого игрока. Остановки мяча. Ведение мяча. Удары по мячу. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Техника вратаря: ловля, отбивание, перевод, броски мяча. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Двухсторонняя игра в футбол.</p> <p>Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных</p>

<p>Гимнастика с элементами акробатики</p>	<p>18</p>	<p>положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.</p>
<p>Легкая атлетика</p>	<p>21</p>	<p>Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 30 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе 10-15 мин. Бег на 2000-3000 м. Прыжки в длину с места. Метание гранаты 500 - 700 г с места на дальность. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места на дальность. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., набивных мячей, круговая тренировка</p> <p>Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Виды соревнований по легкой атлетике. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.</p> <p>Освоение техники лыжных ходов</p>

<p>Лыжная подготовка</p>	<p>18</p>	<p>Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), и до 6 км (юноши)</p> <p>Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.</p>
<p>11 класс</p>		
<p>Основы знаний Социокультурные основы</p>	<p>В процессе уроков</p>	<p>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.</p> <p>Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (их социальная направленность и формы организации).</p> <p>Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.</p> <p>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</p> <p>Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной, и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.</p>
<p>Психолого-педагогические основы</p>		<p>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.</p> <p>Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов</p>

<p style="text-align: center;">Медико-биологические основы</p>		<p>упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.</p> <p>Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.</p> <p>Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в из- бранном виде спорта.</p> <p>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.</p> <p>Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.</p> <p>Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учеб- ной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.</p> <p>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.</p> <p>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 стиля жизни.</p> <p>Закрепление навыков закаливания</p> <p>Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней.</p>
<p style="text-align: center;">Физическое совершенствование</p> <p style="text-align: center;">Баскетбол</p>	<p>12</p>	<p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с</p>

		<p>сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p>
Волейбол	27	<p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p>
Футбол	6	<p>Передвижения полевого игрока. Остановки мяча. Ведение мяча. Удары по мячу. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Техника вратаря: ловля, отбивание, перевод, броски мяча. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Двухсторонняя игра в футбол.</p>
Гимнастика с элементами акробатики	18	<p>Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием</p>

<p>Легкая атлетика</p>	<p>21</p>	<p>гимнастического инвентаря и упражнений. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.</p> <p>Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 30 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе 10-15 мин. Бег на 2000-3000 м. Прыжки в длину с места. Метание гранаты 500 - 700 г с места на дальность. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места на дальность. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., набивных мячей, круговая тренировка. Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Виды соревнований по легкой атлетике. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.</p>
<p>Лыжная подготовка</p>	<p>18</p>	<p>Освоение техники лыжных ходов Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), и до 6 км (юноши) Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.</p>

Тематическое планирование

10 класс (юноши)

№ п/п	Наименование раздела программы, тема урока	Кол-во часов
	Легкая атлетика	12 час
1	Техника безопасности по легкой атлетике	1
2	Физическая культура личности	1
3	Низкий старт. Тестирование: Челночный бег 4 х 9м	1
4	Финиширование. Эстафетный бег.	1
5	Бег с ускорением.	1
6	Прыжок в длину с места	1
7	Тестирование: Прыжок в длину с места	1
8	Метание мяча	1
9	Бег по пересеченной местности	1
10	Тестирование: Бросок набивного мяча	1
11	Равномерный бег	1
12	Бег на развитие выносливости	1
	Гимнастика	6 час
13	Инструктаж по ТБ по гимнастике.	1
14	Упражнения на гимнастической скамейке.	1
15	Перестроение в движении	1
16	Тестирование: Подтягивание на высокой перекладине из вися	1
17	Прыжок «ноги врозь» через козла.	1
18	Опорный прыжок	1
	Волейбол	18 час
19	Инструктаж по ТБ по волейболу	1
20	Верхняя передача мяча	1
21	Поддача мяча. Передача мяча в парах, тройках.	1
22	Тестирование: верхняя передача мяча. Учебная игра.	1
23	Прямой нападающий удар	1
24	Учебная игра	1
25	Встречные эстафеты. Учебная игра	1
26	Прием мяча после подачи	1
27	Учебная игра на оценку	1
28	Блокирование мяча	1
29	Передачи мяча в парах	1
30	Учебная игра	1
31	Нападающий удар	1
32	Тестирование: подача мяча	1
33	Учебная игра	1
34	Передача мяча, стоя спиной к сетке	1
35	Прием мяча, отраженного сеткой	1

36	Учебная игра	1
	Баскетбол	6 час
37	Инструктаж по ТБ по баскетболу. Передвижения игрока.	1
38	Передачи мяча.	1
39	Бросок одной рукой	1
40	Тестирование: ведение мяча «змейкой». Ведение мяча с сопротивлением.	1
41	Бросок со средней линии	1
42	Учебная игра	1
	Гимнастика	6 час
43	Инструктаж по ТБ по гимнастике. Повороты в движении	1
44	ОРУ в движении. Круговая тренировка	1
45	Тестирование: Прыжки со скакалкой	1
46	ОРУ в движении	1
47	Комбинации из освоенных элементов	1
48	Акробатические элементы	1
	Лыжная подготовка	18 час
49	ТБ на занятиях лыжной подготовкой.	1
50	Подъём «ёлочкой».	
51	Прохождение дистанции 1 км.	1
52	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1
53	Техника одновременных ходов	1
54	Поворот на месте махом Тестирование: Прохождение дистанции на время	1
55	Поворот на месте махом	1
56	Попеременный четырехшажный ход.	1
57	Прохождение дистанции 3 км	1
58	Игра «Гонка с выбыванием».	1
59	Коньковый ход.	1
60	Круговая тренировка	1
61	Одновременный одношажный ход	1
62	Подъём в гору скользящим шагом.	1
63	Игра «Гонка с преследованием».	1
64	Тестирование: Прохождение дистанции на время	1
65	Переход с попеременных ходов	1
66	Лыжная эстафета	1
	Гимнастика	6 час
67	ТБ на уроках гимнастики	1
68	Перестроение из колонны. Тестирование: Наклон вперед	1
69	Круговая тренировка	1

70	Упражнения с гантелями.	1
71	Тестирование: Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1
72	Акробатические комбинации	1
	Футбол	6
73	Инструктаж по ТБ по футболу	1
74	Стойки и передвижения игрока	1
75	Удары по катящемуся мячу. Тестирование: «Змейка»	1
76	Вбрасывание мяча.	1
77	Учебная игра	1
78	Удары по воротам.	1
	Волейбол	9
79	Техника безопасности по волейболу. Учебная игра	1
80	Передача мяча сверху и снизу двумя руками	1
81	ТБ. Передача мяча сверху двумя руками	1
82	Тестирование: Подача мяча	1
83	Учебная игра	1
84	Подача мяча по зонам	1
85	Комбинации из разученных элементов.	1
86	Учебная игра	1
87	Передача мяча в колоннах	1
	Баскетбол	6 час
88	ТБ. Ведение мяча с сопротивлением.	1
89	Тестирование: Ведение мяча	1
90	Нападение против личной защиты.	1
91	Учебная игра	1
92	Нападение быстрым прорывом	1
93	Учебная игра	1
	Легкая атлетика	9 час
94	ТБ. Стартовый разгон.	1
95	Прыжок в длину с места	1
96	Тестирование: Прыжок в длину с места	1
97	Бег по дистанции	1
98	Тестирование: Бег 1 км	1
99	Метание мяча на дальность	1
100	Бег на короткие дистанции	1
101	Бег по пересеченной местности	1
102	Бег на выносливость	1

Тематическое планирование

11 класс (юноши)

№ п/п	Наименование раздела программы, тема урока	Кол-во часов
	Легкая атлетика	12 час
1	Техника безопасности по легкой атлетике	1
2	Физическая культура личности	1
3	Низкий старт. Тестирование: Челночный бег 4 х 9м	1
4	Финиширование. Эстафетный бег.	1
5	Бег с ускорением.	1
6	Прыжок в длину с места	1
7	Тестирование: Прыжок в длину с места	1
8	Метание мяча	1
9	Бег по пересеченной местности	1
10	Тестирование: Бросок набивного мяча	1
11	Равномерный бег	1
12	Бег на развитие выносливости	1
	Гимнастика	6 час
13	Инструктаж по ТБ по гимнастике.	1
14	Упражнения на гимнастической скамейке.	1
15	Перестроение в движении	1
16	Тестирование: Подтягивание на высокой перекладине из виса	1
17	Прыжок «ноги врозь» через козла.	1
18	Опорный прыжок	1
	Волейбол	18 час
19	Инструктаж по ТБ по волейболу	1
20	Верхняя передача мяча	1
21	Подача мяча. Передача мяча в парах, тройках.	1
22	Тестирование: верхняя передача мяча. Учебная игра.	1
23	Прямой нападающий удар	1
24	Учебная игра	1
25	Встречные эстафеты. Учебная игра	1
26	Прием мяча после подачи	1
27	Учебная игра на оценку	1
28	Блокирование мяча	1
29	Передачи мяча в парах	1
30	Учебная игра	1
31	Нападающий удар	1
32	Тестирование: подача мяча	1
33	Учебная игра	1
34	Передача мяча, стоя спиной к сетке	1
35	Прием мяча, отраженного сеткой	1

36	Учебная игра	1
	Баскетбол	6 час
37	Инструктаж по ТБ по баскетболу. Передвижения игрока.	1
38	Передачи мяча.	1
39	Бросок одной рукой	1
40	Тестирование: ведение мяча «змейкой». Ведение мяча с сопротивлением.	1
41	Бросок со средней линии	1
42	Учебная игра	1
	Гимнастика	6 час
43	Инструктаж по ТБ по гимнастике. Повороты в движении	1
44	ОРУ в движении. Круговая тренировка	1
45	Тестирование: Прыжки со скакалкой	1
46	ОРУ в движении	1
47	Комбинации из освоенных элементов	1
48	Акробатические элементы	1
	Лыжная подготовка	18 час
49	ТБ на занятиях лыжной подготовкой.	1
50	Подъём «ёлочкой».	
51	Прохождение дистанции 1 км.	1
52	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1
53	Техника одновременных ходов	1
54	Поворот на месте махом Тестирование: Прохождение дистанции на время	1
55	Поворот на месте махом	1
56	Попеременный четырехшажный ход.	1
57	Прохождение дистанции 3 км	1
58	Игра «Гонка с выбыванием».	1
59	Коньковый ход.	1
60	Круговая тренировка	1
61	Одновременный одношажный ход	1
62	Подъём в гору скользящим шагом.	1
63	Игра «Гонка с преследованием».	1
64	Тестирование: Прохождение дистанции на время	1
65	Переход с попеременных ходов	1
66	Лыжная эстафета	1
	Гимнастика	6 час
67	ТБ на уроках гимнастики	1
68	Перестроение из колонны. Тестирование: Наклон вперед	1
69	Круговая тренировка	1

70	Упражнения с гантелями.	1
71	Тестирование: Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1
72	Акробатические комбинации	1
	Футбол	6
73	Инструктаж по ТБ по футболу	1
74	Стойки и передвижения игрока	1
75	Удары по катящемуся мячу. Тестирование: «Змейка»	1
76	Вбрасывание мяча.	1
77	Учебная игра	1
78	Удары по воротам.	1
	Волейбол	9
79	Техника безопасности по волейболу. Учебная игра	1
80	Передача мяча сверху и снизу двумя руками	1
81	ТБ. Передача мяча сверху двумя руками	1
82	Тестирование: Подача мяча	1
83	Учебная игра	1
84	Подача мяча по зонам	1
85	Комбинации из разученных элементов.	1
86	Учебная игра	1
87	Передача мяча в колоннах	1
	Баскетбол	6 час
88	ТБ. Ведение мяча с сопротивлением.	1
89	Тестирование: Ведение мяча	1
90	Нападение против личной защиты.	1
91	Учебная игра	1
92	Нападение быстрым прорывом	1
93	Учебная игра	1
	Легкая атлетика	9 час
94	ТБ. Стартовый разгон.	1
95	Прыжок в длину с места	1
96	Тестирование: Прыжок в длину с места	1
97	Бег по дистанции	1
98	Тестирование: Бег 1 км	1
99	Метание мяча на дальность	1
100	Бег на короткие дистанции	1
101	Бег по пересеченной местности	1
102	Бег на выносливость	1

**Тематическое планирование
10 класс (девушки)**

№ п/п	Наименование раздела программы, тема урока	Кол-во часов
	Легкая атлетика	12 час
1	Техника безопасности по легкой атлетике	1
2	Физическая культура личности	1
3	Низкий старт. Тестирование: Челночный бег 4 x 9м	1
4	Финиширование. Эстафетный бег.	1
5	Бег с ускорением.	1
6	Прыжок в длину с места	1
7	Тестирование: Прыжок в длину с места	1
8	Метание мяча	1
9	Бег по пересеченной местности	1
10	Тестирование: Бросок набивного мяча	1
11	Равномерный бег	1
12	Бег на развитие выносливости	1
	Гимнастика	6 час
13	Инструктаж по ТБ по гимнастике.	1
14	Упражнения на гимнастической скамейке.	1
15	Перестроение в движении	1
16	Тестирование: Подтягивание в висе.	1
17	Прыжок «ноги врозь» через козла.	1
18	Опорный прыжок	1
	Волейбол	18 час
19	Инструктаж по ТБ по волейболу	1
20	Верхняя передача мяча	1
21	Подача мяча. Передача мяча в парах, тройках.	1
22	Тестирование: верхняя передача мяча. Учебная игра.	1
23	Прямой нападающий удар	1
24	Встречные эстафеты.	1
25	Техника безопасности по волейболу. Учебная игра	1
26	Прием мяча после подачи	1
27	Учебная игра на оценку	1
28	Блокирование мяча	1
29	Передачи мяча в парах	1
30	Учебная игра	1
31	Нападающий удар	1
32	Тестирование: подача мяча	1
33	Учебная игра	1
34	Передача мяча, стоя спиной к сетке	1
35	Прием мяча, отраженного сеткой	1
36	Учебная игра	1
	Баскетбол	6 час

37	Инструктаж по ТБ по баскетболу. Передвижения игрока.	1
38	Передачи мяча.	1
39	Бросок одной рукой	1
40	Тестирование: ведение мяча «змейкой». Ведение мяча с сопротивлением.	1
41	Бросок со средней линии	1
42	Учебная игра	1
	Гимнастика	6 час
43	Инструктаж по ТБ по гимнастике. Повороты в движении	1
44	ОРУ в движении. Круговая тренировка	1
45	Тестирование: Прыжки со скакалкой	1
46	ОРУ в движении	1
47	Комбинации из освоенных элементов	1
48	Акробатические элементы	1
	Лыжная подготовка	18 час
49	ТБ на занятиях лыжной подготовкой.	1
50	Подъём «ёлочкой».	
51	Прохождение дистанции 1 км.	1
52	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1
53	Техника одновременных ходов	1
54	Поворот на месте махом Тестирование: Прохождение дистанции на время	1
55	Поворот на месте махом	1
56	Попеременный четырехшажный ход.	1
57	Прохождение дистанции 3 км	1
58	Игра «Гонка с выбыванием».	1
59	Коньковый ход.	1
60	Круговая тренировка	1
61	Одновременный одношажный ход	1
62	Подъём в гору скользящим шагом.	1
63	Игра «Гонка с преследованием».	1
64	Тестирование: Прохождение дистанции на время	1
65	Переход с попеременных ходов	1
66	Лыжная эстафета	1
	Гимнастика	6 час
67	ТБ на уроках гимнастики	1
68	Перестроение из колонны. Тестирование: Наклон вперед	1
69	Круговая тренировка	1
70	Упражнения с гантелями.	1
71	Тестирование: Поднимание туловища из положения	1

	лежа на спине.	
72	Акробатические комбинации	1
	Футбол	6
73	Инструктаж по ТБ по футболу	1
74	Стойки и передвижения игрока	1
75	Удары по катящемуся мячу. Тестирование: «Змейка»	1
76	Вбрасывание мяча.	1
77	Учебная игра	1
78	Удары по воротам.	1
	Волейбол	9
79	Техника безопасности по волейболу. Учебная игра	1
80	Передача мяча сверху и снизу двумя руками	1
81	ТБ. Передача мяча сверху двумя руками	1
82	Тестирование: Подача мяча	1
83	Учебная игра	1
84	Подача мяча по зонам	1
85	Комбинации из разученных элементов.	1
86	Учебная игра	1
87	Передача мяча в колоннах	1
	Баскетбол	6 час
88	ТБ. Ведение мяча с сопротивлением.	1
89	Тестирование: Ведение мяча	1
90	Нападение против личной защиты.	1
91	Учебная игра	1
92	Нападение быстрым прорывом	1
93	Учебная игра	1
	Легкая атлетика	9 час
94	ТБ. Стартовый разгон.	1
95	Прыжок в длину с места	1
96	Тестирование: Прыжок в длину с места	1
97	Бег по дистанции	1
98	Тестирование: Бег 1 км	1
99	Метание мяча на дальность	1
100	Бег на короткие дистанции	1
101	Бег по пересеченной местности	1
102	Бег на выносливость	1

**Тематическое планирование
11 класс (девушки)**

№ п/п	Наименование раздела программы, тема урока	Кол-во часов
	Легкая атлетика	12 час
1	Техника безопасности по легкой атлетике	1
2	Физическая культура личности	1
3	Низкий старт. Тестирование: Челночный бег 4 х 9м	1
4	Финиширование. Эстафетный бег.	1
5	Бег с ускорением.	1
6	Прыжок в длину с места	1
7	Тестирование: Прыжок в длину с места	1
8	Метание мяча	1
9	Бег по пересеченной местности	1
10	Тестирование: Бросок набивного мяча	1
11	Равномерный бег	1
12	Бег на развитие выносливости	1
	Гимнастика	6 час
13	Инструктаж по ТБ по гимнастике.	1
14	Упражнения на гимнастической скамейке.	1
15	Перестроение в движении	1
16	Тестирование: Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа.	1
17	Прыжок «ноги врозь» через козла.	1
18	Опорный прыжок	1
	Волейбол	18 час
19	Инструктаж по ТБ по волейболу	1
20	Верхняя передача мяча	1
21	Подача мяча. Передача мяча в парах, тройках.	1
22	Тестирование: верхняя передача мяча. Учебная игра.	1
23	Прямой нападающий удар	1
24	Учебная игра	1
25	Встречные эстафеты. Учебная игра	1
26	Прием мяча после подачи	1
27	Учебная игра на оценку	1
28	Блокирование мяча	1
29	Передачи мяча в парах	1
30	Учебная игра	1
31	Нападающий удар	1
32	Тестирование: подача мяча	1
33	Учебная игра	1
34	Передача мяча, стоя спиной к сетке	1
35	Прием мяча, отраженного сеткой	1
36	Учебная игра	1

	Баскетбол	6 час
37	Инструктаж по ТБ по баскетболу. Передвижения игрока.	1
38	Передачи мяча.	1
39	Бросок одной рукой	1
40	Тестирование: ведение мяча «змейкой». Ведение мяча с сопротивлением.	1
41	Бросок со средней линии	1
42	Учебная игра	1
	Гимнастика	6 час
43	Инструктаж по ТБ по гимнастике. Повороты в движении	1
44	ОРУ в движении. Круговая тренировка	1
45	Тестирование: Прыжки со скакалкой	1
46	ОРУ в движении	1
47	Комбинации из освоенных элементов	1
48	Акробатические элементы	1
	Лыжная подготовка	18 час
49	ТБ на занятиях лыжной подготовкой.	1
50	Подъём «ёлочкой».	
51	Прохождение дистанции 1 км.	1
52	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1
53	Техника одновременных ходов	1
54	Поворот на месте махом Тестирование: Прохождение дистанции на время	1
55	Поворот на месте махом	1
56	Попеременный четырехшажный ход.	1
57	Прохождение дистанции 3 км	1
58	Игра «Гонка с выбыванием».	1
59	Коньковый ход.	1
60	Круговая тренировка	1
61	Одновременный одношажный ход	1
62	Подъём в гору скользящим шагом.	1
63	Игра «Гонка с преследованием».	1
64	Тестирование: Прохождение дистанции на время	1
65	Переход с попеременных ходов	1
66	Лыжная эстафета	1
	Гимнастика	6 час
67	ТБ на уроках гимнастики	1
68	Перестроение из колонны. Тестирование: Наклон вперед	1
69	Круговая тренировка	1
70	Упражнения с гантелями.	1

71	Тестирование: Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1
72	Акробатические комбинации	1
	Футбол	6
73	Инструктаж по ТБ по футболу	1
74	Стойки и передвижения игрока	1
75	Удары по катящемуся мячу. Тестирование: «Змейка»	1
76	Вбрасывание мяча.	1
77	Учебная игра	1
78	Удары по воротам.	1
	Волейбол	9
79	Техника безопасности по волейболу. Учебная игра	1
80	Передача мяча сверху и снизу двумя руками	1
81	ТБ. Передача мяча сверху двумя руками	1
82	Тестирование: Подача мяча	1
83	Учебная игра	1
84	Подача мяча по зонам	1
85	Комбинации из разученных элементов.	1
86	Учебная игра	1
87	Передача мяча в колоннах	1
	Баскетбол	6 час
88	ТБ. Ведение мяча с сопротивлением.	1
89	Тестирование: Ведение мяча	1
90	Нападение против личной защиты.	1
91	Учебная игра	1
92	Нападение быстрым прорывом	1
93	Учебная игра	1
	Легкая атлетика	9 час
94	ТБ. Стартовый разгон.	1
95	Прыжок в длину с места	1
96	Тестирование: Прыжок в длину с места	1
97	Бег по дистанции	1
98	Тестирование: Бег 1 км	1
99	Метание мяча на дальность	1
100	Бег на короткие дистанции	1
101	Бег по пересеченной местности	1
102	Бег на выносливость	1

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

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

1. Учебник: Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В.И. Лях - М.: Просвещение, 2014 – 2019. – 255 стр.
2. Электронная форма учебника.
3. Методическое пособие для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В.И. Лях. Тестовый контроль. 10-11 классы - М.: Просвещение, 2012.