


**Министерство просвещения Российской Федерации
Министерство образования и науки Пермского края
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Юрлинская средняя общеобразовательная школа им. Л. Барышева»**

Рассмотрено
на школьном методическом
совете.
Протокол № 1
от «24» августа 2023 г.

Согласовано:
Заместитель директора по УР
(ВР):
 /Моисеева С.В./
от «24» августа 2023 г.

Утверждено:
Директор школы
 /Половников А.В./
Приказ № 254/1
от «31» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 10-11 классов**

2023 год

1. Пояснительная записка

Настоящая примерная программа учебного предмета Физическая культура для 10-11 классов является преемственной учебной программе «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич.- М.: Просвещение, 2012 г.), реализованной на этапе освоения уровня среднего общего образования.

Цель программы:

Освоение основ физической деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

ЗАДАЧИ:

Оздоровительные :

- Укрепление здоровья.
- Содействие нормальному физическому развитию.
- Расширение функциональных возможностей организма.

Образовательные:

- Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей
 - Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам
 - Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.
 - Формирование знаний и способностей развития физических качеств .
- Организации и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой
- Обучение техники двигательных действий базовых видов спорта и элементам тактического взаимодействия во время соревнований
 - Развитие функциональных возможностей организма, основных физических качеств: скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей с учетом возрастной динамики полового созревания, состояния здоровья и индивидуальных темпов психофизического развития школьников.

Воспитательные:

- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Для реализации программы используется учебно-методический комплекс: Физическая культура: 10-11 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2014 г.

Новизна рабочей программы заключается в расширении и углублении содержания примерной программы. Программа ориентирована на воспитание

у учеников стремления к самопознанию, усилению мотивации и развитию познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

Учебный курс состоит из следующих разделов: лёгкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры, гимнастика.

Практическая деятельность составляет 94 %, теория – 6 %.

Особенности предмета. Из-за отсутствия условий для изучения программного материала "Плавание", часы, отведенные на этот раздел отданы на усиление раздела "Легкая атлетика" и "Спортивные игры". В связи с особенностями преподавания предмета физическая культура в Юрлинской средней школе, последовательность уроков может корректироваться учителем с учетом погодных условий и очередности использования спортивного зала.

Учебный курс состоит из разделов: лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры, народные игры.

2. Общая характеристика учебного предмета

Программа учебного предмета «Физическая культура» направлена на формирование практических предметных умений и метапредметных образовательных результатов, что предполагает организацию образовательного процесса на основании требований системно-деятельностного подхода.

Формы организации учебной деятельности

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Основными формами контроля являются:

- текущий контроль: оценивание техники выполнения, сдача зачётов;
- промежуточная аттестация: средняя оценка за все зачёты в течение года выставляется после полугодовых оценок и влияет на годовую оценку.

3. Место учебного предмета в учебном плане.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, и на его преподавание отводится 2 часа в неделю, 68 часов в год в 10 классе и 66 часов в 11 классе.

4. Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для

10-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

В области физической культуры:

- владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м; метать гранату 500 гр (девушки) и 700 гр (юноши);

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через коня в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в

длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

5. Содержание программного материала

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной

физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

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

Психолого-педагогические основы

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Баскетбол

10-11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол.

10-11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

Гимнастика с элементами акробатики.

10-11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при

занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Лёгкая атлетика.

10-11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль.

Лыжная подготовка.

10-11 классы. Влияние занятий по лыжной подготовке на развитие двигательных качеств и укрепление здоровья. Правила проведения соревнований. Техника безопасности. Самоконтроль при занятиях по лыжной подготовке.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

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

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования 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 приёмы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия;

- выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах РФ;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

6. Тематическое планирование

Учебный план
по физической культуре (10класс) 68 часов

№	Наименование раздела	Количество часов
1	Легкая атлетика	21
2	Спортивные игры	18
3	Гимнастика	9
4	Лыжная подготовка	18
5	Народные игры	2
	Итого	68

Учебно-тематический план 10 класс

№	Тема урока	Элементы содержания	Дом задание
1	Лёгкая атлетика. Вводный урок	Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.	Спортивная форма
2	Прыжки в длину с места. Совершенствование	Техника прыжка с места. Прыжковые упражнения	Прыжок в д/м
3	Прыжки в длину с места. Зачёт	Прыжки на оценку с трёх попыток.	Низкий старт
4	Бег 30 м. Совершенствование	Специальные упражнения бегуна (СУБ) для улучшения техники и скорости бега.	СУБ
5	Бег 30 м. Зачёт	Бег на оценку 30 м. повторение СУБ	Высокий старт
6	Челночный бег 4 х 9 м. Совершенствование	Совершенствование поворотов. Повторение СУБ, низкого старта	Бег 300м
7	Челночный бег 4 х 9 м. Зачёт	Челночный бег на время. СУБ	Бег 500м
8	Бег 100 м. Совершенствование.	Совершенствование бега на 100 м.	Бег 3х100 м.
9	Бег 100м. Зачёт	Бег на оценку 100 м	СУБ
10	Бег 1000 м. Совершенствование	Бег 1000м. Тактика, техника и темп бега на длинные дистанции. Финишное ускорение	Бег 3х500м
11	Бег 1000 м. Зачёт	Бег на время 1000м. Игра в футбол	Вост. кросс
12	Спортивные игры. Т.Б.	Техника безопасности, организация мест занятий	Повторить ТБ
13	Баскетбол. Ведение мяча. Совершенствование	Ведение мяча на месте и в движении, правой, левой.	Повторить
14	Ведение мяча. Зачёт	Ведение «Восьмёркой» на время	Сгибание рук в упоре
15	Передача мяча. Совершенствование	Передача мяча в стену, в парах, с отскоком от пола, двумя от груди, одной от плеча.	Сгибание рук в упоре
16	Передача мяча. Зачёт	Передача в стену за 30 с. – количество раз	ОРУ
17	Штрафной бросок. Совершенствование	Выполнение штрафного броска, техника броска двумя от груди, одной от головы.	Подтягив-е на перекл-не

18	Штрафной бросок. Зачёт	Штрафной бросок – количество попаданий из 10 бросков	Имитация броска
19	Двусторонняя игра в баскетбол	Двусторонняя игра, тактика игры в защите и нападении, зонная, индивидуальная защита.	ОРУ
20	Волейбол. Вводный урок	Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Личная гигиена.	Спортивная форма
21	Волейбол. Стойки и перемещения	Стойка игрока в защите и в нападении. Перемещение боком, спиной вперёд	Повторить
22	Верхняя и нижняя передачи. Совершенствование	Передачи мяча над собой, в парах, на месте, в движении, со сменой мест.	Упражнения на гибкость
23	Нападающий удар. Совершенствование	Имитация нападающего удара. Удар в прыжке по неподвижному мячу, с передачи.	Пр. в высоту с места
24	Верхняя и нижняя подача. Совершенствование	Имитация подачи. Верхняя и нижняя прямая и боковая подача.	Вращение руками
25	Двусторонняя игра в волейбол	Игра с установками учителя. Различная тактика защиты и нападения.	ОРУ
26	Футбол. Ведение мяча. Совершенствование	Ведение мяча правой, левой ногой. Эстафеты с ведением мяча.	Бег 5х30м
27	Ведение мяча. Зачёт	Ведение мяча на технику и скорость.	ОРУ для ног
28	Передача мяча. Совершенствование	Передача мяча в парах, в колоннах, левой, правой, внешней, внутренней частью стопы.	ОРУ для ног
29	Двусторонняя игра в футбол	Двусторонняя игра в футбол	Упражнения на гибкость
30	Лыжная подготовка. Вводный урок	Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.	Спортивная форма
31	Попеременный двухшажный ход. Разучивание	Имитация хода на месте. Ход без палок. Ход в полной координации под гору.	ОРУ
32	Попеременный двухшажный ход. Совершенствование	Имитация хода на месте. Ход без палок, в полной координации по ровной поверхности.	Имитация класс. ходов
33	Одновременный двухшажный ход. Разучивание	Имитация хода на месте. Ход без палок. Ход в полной координации под гору.	Бег в гору 5х50 м
34	Одновременный двухшажный ход. Совершенствование	Имитация хода на месте. Ход без палок, в полной координации по ровной поверхности.	ОРУ
35	Спуски с горы. Разучивание	Стойка горнолыжника. Спуски с разной высоты.	Силовые упр с гантелями
36	Торможение «Упором». Разучивание	Спуски с торможением с различной высоты.	Упр-я на гибкость
37	Спуски с торможением. Совершенствование	Спуски с поворотами с различной скоростью.	ОРУ
38	Подъём лесенкой, ёлочкой. Совершенствование	Подъёмы с различной скоростью, полуёлочкой	Подтягив-е на перекл-не
39	Коньковый ход. Разучивание	Имитация хода на месте. Одновременный ход в полной координации.	Имитация коньк. ходов
40	Коньковый ход. Совершенствование	Одновременный и попеременный, одношажный и двухшажный ходы	Вращение руками

41	Бег на лыжах 1 км. Разучивание	Бег на лыжах 3 км в умеренном темпе.	Прыжки
42	Бег на лыжах 1 км. Совершенствование	Бег на лыжах 3 км с применением различных ходов	Приседания
43	Бег на лыжах: мальчики 5 км, девочки 3 км. Совершенствование	Бег на лыжах 5 км по пересечённой местности с применением различных ходов, различных способов подъёма и спуска.	Имитация лыжных ходов
44	Организация и проведение соревнований по лыжам	Составление положения по соревнованиям на лыжах. Подготовка соревнований.	Составить положение
45	Спуск «Змейкой»	Спуски с горы «Змейкой» малой, большой	Повторить комплекс
46	Контрольные упражнения на технику лыжных ходов	Комплекс из 8 лыжных ходов. Контроль ритма, техники выполнения ходов.	Имитация комплекса
47	Бег на лыжах: мальчики 5 км, девочки 3 км. Зачёт	Бег на лыжах на время.	Повторить ходы
48	Гимнастика. Вводный урок	Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.	Спортивная форма
49	Акробатика. Комплекс упражнений. Совершенствование	Составление комплекса акробатики. Совершенствование элементов.	Прыжки со скакалкой
50	Акробатика. Зачёт	Комплекс на оценку.	Упражнения на гибкость
51	Опорный прыжок. Совершенствование	Прыжок через коня в длину мальчики, в ширину девочки с пола, с мостика.	Сгибание рук в упоре
52	Опорный прыжок. Зачёт	Зачёт по опорному прыжку.	ОРУ
53	Сгибание рук в упоре. Зачёт	Сгибание рук в упоре. Зачёт. Игра в в/бол	ОРУ
54	Подтягивание на перекладине. Зачёт	Зачёт по подтягиванию на высокой перекладине мальчики, на низкой - девочки	Подниман. туловища
55	Поднимание туловища. Зачёт	Поднимание туловища за 1 мин.	Прыжки на скакалке
56	Прыжки на скакалке. Зачёт	Прыжки на скакалке за 30 сек на оценку.	Приседания
57	Л.А. Метание м. м. (дев) гранаты 700 гр.(юноши). Сов-е	ОРУ. Техника метания с места, с трёх шагов разбега.	ОРУ
58	Метание малого мяча (дев), гранаты 700 гр.(юн). Зачёт	Метание на дальность с 5 попыток. Игра «Снайперы»	Прыжки вверх
59	Прыжки в высоту с разбега. Совершенствование	Специальные упражнения прыгуна. Прыжки через линию, через низкую планку. Разбег (место старта и отталкивания).	Спец. упражнения прыгуна
60	Прыжки в высоту с разбега. Зачёт	Прыжки на оценку.	Многоскоки
61	Прыжки в длину с разбега. Совершенствование	Оптимальный разбег. Отталкивание с квадрата. Техника прыжка.	Спец. упр-я
62	Промежуточная аттестация	Прыжок с разбега на дальность.	Форма учёта
63	Бег 60 м. Совершенствование.	Совершенствование техники бега на 60 м.	Бег 3x60 м.
64	Бег 60 м. Зачёт.	Бег 60 м на оценку	СУБ
65	Бег 2000 м (д), 3000 м (ю). Совершенствование	Бег 2000м. Темп бега. Финишное ускорение.	Бег 5x500м

66	Бег 2000 м (д), 3000 м (ю). Зачёт	Бег 2000м на оценку.	Восстанов. Кросс
67	Народные игры	Подвижные игры с нестандартным оборудованием	Записать
68	Народные игры	Подвижные игры с нестандартным оборудованием	Записать

Учебные нормативы
по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств в 10 классе

Контрольные упражнения	показатели					
	Мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30м.	4.5	4.7	5.2	5.0	5.4	5.8
Челночный бег 4х9м	9.3	9.7	10.2	9.7	10.1	10.8
Прыжки в длину с места	220	210	190	185	175	160
Подтягивание на перекладине	12	10	7	15	10	5
Подъем туловища за 1 мин.	52	47	42	40	35	30
Наклон вперед из пол.сидя	+14	+12	+7	+22	+18	+13
Бег 100м	14.4	14.8	15.5	16.5	17.2	18.2
Бег 1000м	3.35	4.0	4.30	4.20	4.50	5.20
Бег 2000м				9.50	11.0	12.0
Бег 3000м	12.40	13.30	14.30			
Прыжки в длину с разбега	430	400	360	365	330	300
Прыжки в высоту	130	125	110	120	110	95
Метание гранаты	32	27	22			
Метание малого мяча				30	25	20
Прыжки на скалке 30сек.	65	60	50	75	70	60
Бег на 60м	8.0	8.5	8.8	8.5	9.0	9.2
Техника финиш-я	Оц.тех.вып.					
Кувырок назад черед сед прогнувшись	Оц.тех.вып.					
Длинный кувырок ч\з препятствие	Оц.тех.вып.					
Стойка на руках (сек)	5	3	1			
Опорный прыжок	Оц.тех.вып.					
Комплекс на скакалке	Оц.тех.вып.					
Сгибание рук в упоре	38	35	25	20	18	15
Равновесия на бревне	Оц.тех.вып.					
Броски с места в б\б	Оц.тех.вып.					
Техника броска в прыжке в б\б	Оц.тех.вып.					
Прием мяча с подачи в в\б	Оц.тех.вып.					

Штрафной бросок в б/б	6	5	4	5	4	3
Бег на лыжах 1 км	4.40	5.00	5.30	6.00	6.30	7.1
Бег на лыжах 2км	10.30	10.50	11.20	12.15	13.00	13.40
Бег на лыжах 3км	14.40	15.10	16.00	12.15	13.00	13.40
Бег на лыжах 5 км	20.00	27.00	29.00	Без уч.времени		

Учебный план
по физической культуре (11 класс) 66 часов

№	Наименование раздела	Количество часов
1	Легкая атлетика	19
2	Спортивные игры	18
3	Гимнастика	9
4	Лыжная подготовка	18
5	Народные игры	2
	Итого	66

Учебно-тематический план 11 класс

№	Тема урока	Элементы содержания	Дом задание
1	Лёгкая атлетика. Вводный урок	Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.	Спортивная форма
2	Прыжки в длину с места. Совершенствование	Техника прыжка с места. Прыжковые упражнения	Прыжок в д/м
3	Прыжки в длину с места. Зачёт	Прыжки на оценку с трёх попыток.	Низкий старт
4	Челночный бег 4 х 9 м. Совершенствование	Совершенствование поворотов. Повторение СУБ, низкого старта	Бег 300м
5	Челночный бег 4 х 9 м. Зачёт	Челночный бег на время. СУБ	Бег 500м
6	Бег 100 м. Совершенствование.	Совершенствование бега на 100 м.	Бег 3х100 м.
7	Бег 100м. Зачёт	Бег на оценку 100 м	СУБ
8	Бег 1000 м. Совершенствование	Бег 1000м. Тактика, техника и темп бега на длинные дистанции. Финишное ускорение	Бег 3х500м
9	Бег 1000 м. Зачёт	Бег на время 1000м. Игра в футбол	Вост. кросс
10	Спортивные игры. Т.Б.	Техника безопасности, организация мест занятий	Повторить ТБ
11	Баскетбол. Ведение мяча. Совершенствование	Ведение мяча на месте и в движении, правой, левой.	Повторить
12	Ведение мяча. Зачёт	Ведение «Восьмёркой» на время	Сгибание рук в упоре
13	Передача мяча. Совершенствование	Передача мяча в стену, в парах, с отскоком от пола, двумя от груди, одной от плеча.	Сгибание рук в упоре
14	Передача мяча. Зачёт	Передача в стену за 30 с. – количество раз	ОРУ

15	Штрафной бросок. Совершенствование	Выполнение штрафного броска, техника броска двумя от груди, одной от головы.	Подтягив-е на перекл-не
16	Штрафной бросок. Зачёт	Штрафной бросок – количество попаданий из 10 бросков	Имитация броска
17	Двусторонняя игра в баскетбол	Двусторонняя игра, тактика игры в защите и нападении, зонная, индивидуальная защита.	ОРУ
18	Волейбол. Вводный урок	Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Личная гигиена.	Спортивная форма
19	Волейбол. Стойки и перемещения	Стойка игрока в защите и в нападении. Перемещение боком, спиной вперёд	Повторить
20	Верхняя и нижняя передачи. Совершенствование	Передачи мяча над собой, в парах, на месте, в движении, со сменой мест.	Упражнения на гибкость
21	Нападающий удар. Совершенствование	Имитация нападающего удара. Удар в прыжке по неподвижному мячу, с передачи.	Пр. в высоту с места
22	Верхняя и нижняя подача. Совершенствование	Имитация подачи. Верхняя и нижняя прямая и боковая подача.	Вращение руками
23	Двусторонняя игра в волейбол	Игра с установками учителя. Различная тактика защиты и нападения.	ОРУ
24	Футбол. Ведение мяча. Совершенствование	Ведение мяча правой, левой ногой. Эстафеты с ведением мяча.	Бег 5x30м
25	Ведение мяча. Зачёт	Ведение мяча на технику и скорость.	ОРУ для ног
26	Передача мяча. Совершенствование	Передача мяча в парах, в колоннах, левой, правой, внешней, внутренней частью стопы.	ОРУ для ног
27	Двусторонняя игра в футбол	Двусторонняя игра в футбол	Упражнения на гибкость
28	Лыжная подготовка. Вводный урок	Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.	Спортивная форма
29	Попеременный двухшажный ход. Разучивание	Имитация хода на месте. Ход без палок. Ход в полной координации под гору.	ОРУ
30	Попеременный двухшажный ход. Совершенствование	Имитация хода на месте. Ход без палок, в полной координации по ровной поверхности.	Имитация класс. ходов
31	Одновременный двухшажный ход. Разучивание	Имитация хода на месте. Ход без палок. Ход в полной координации под гору.	Бег в гору 5x50 м
32	Одновременный двухшажный ход. Совершенствование	Имитация хода на месте. Ход без палок, в полной координации по ровной поверхности.	ОРУ
33	Спуски с горы. Разучивание	Стойка горнолыжника. Спуски с разной высоты.	Силовые упр с гантелями
34	Торможение «Упором». Разучивание	Спуски с торможением с различной высоты.	Упр-я на гибкость
35	Спуски с торможением. Совершенствование	Спуски с поворотами с различной скоростью.	ОРУ
36	Подъём лесенкой, ёлочкой. Совершенствование	Подъёмы с различной скоростью, полуёлочкой	Подтягив-е на перекл-не
37	Коньковый ход. Разучивание	Имитация хода на месте. Одновременный ход в полной координации.	Имитация коньк. ходов

38	Коньковый ход. Совершенствование	Одновременный и попеременный, одношажный и двушажный ходы	Вращение руками
39	Бег на лыжах 1 км. Разучивание	Бег на лыжах 3 км в умеренном темпе.	Прыжки
40	Бег на лыжах 1 км. Совершенствование	Бег на лыжах 3 км с применением различных ходов	Приседания
41	Бег на лыжах: мальчики 5 км, девочки 3 км. Совершенствование	Бег на лыжах 5 км по пересечённой местности с применением различных ходов, различных способов подъёма и спуска.	Имитация лыжных ходов
42	Организация и проведение соревнований по лыжам	Составление положения по соревнованиям на лыжах. Подготовка соревнований.	Составить положение
43	Спуск «Змейкой»	Спуски с горы «Змейкой» малой, большой	Повторить комплекс
44	Контрольные упражнения на технику лыжных ходов	Комплекс из 8 лыжных ходов. Контроль ритма, техники выполнения ходов.	Имитация комплекса
45	Бег на лыжах: мальчики 5 км, девочки 3 км. Зачёт	Бег на лыжах на время.	Повторить ходы
46	Гимнастика. Вводный урок	Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.	Спортивная форма
47	Акробатика. Комплекс упражнений. Совершенствование	Составление комплекса акробатики. Совершенствование элементов.	Прыжки со скакалкой
48	Акробатика. Зачёт	Комплекс на оценку.	Упражнения на гибкость
49	Опорный прыжок. Совершенствование	Прыжок через коня в длину мальчики, в ширину девочки с пола, с мостика.	Сгибание рук в упоре
50	Опорный прыжок. Зачёт	Зачёт по опорному прыжку.	ОРУ
51	Сгибание рук в упоре. Зачёт	Сгибание рук в упоре. Зачёт. Игра в в/бол	ОРУ
52	Подтягивание на перекладине. Зачёт	Зачёт по подтягиванию на высокой перекладине мальчики, на низкой - девочки	Подниман. туловища
53	Поднимание туловища. Зачёт	Поднимание туловища за 1 мин.	Прыжки на скакалке
54	Прыжки на скакалке. Зачёт	Прыжки на скакалке за 30 сек на оценку.	Приседания
55	Л.А. Метание м. м. (дев) гранаты 700 гр.(юноши). Сов-е	ОРУ. Техника метания с места, с трёх шагов разбега.	ОРУ
56	Метание малого мяча (дев), гранаты 700 гр.(юн). Зачёт	Метание на дальность с 5 попыток. Игра «Снайперы»	Прыжки вверх
57	Прыжки в высоту с разбега. Совершенствование	Специальные упражнения прыгуна. Прыжки через линию, через низкую планку. Разбег (место старта и отталкивания).	Спец. упражнения прыгуна
58	Прыжки в высоту с разбега. Зачёт	Прыжки на оценку.	Многоскоки
59	Прыжки в длину с разбега. Совершенствование	Оптимальный разбег. Отталкивание с квадрата. Техника прыжка.	Спец. упр-я
60	Прыжки в длину с разбега. Зачёт	Прыжок с разбега на дальность.	Кросс 500м
61	Бег 60 м. Совершенствование.	Совершенствование техники бега на 60 м.	Бег 3x60 м.
62	Бег 60 м. Зачёт.	Бег 60 м на оценку	СУБ

63	Бег 2000 м (д), 3000 м (ю). Совершенствование	Бег 2000м. Темп бега. Финишное ускорение.	Бег 5x500м
64	Бег 2000 м (д), 3000 м (ю). Зачёт	Бег 2000м на оценку.	Восстанов. Кросс
65	Народные игры	Подвижные игры с нестандартным оборудованием	Записать
66	Народные игры	Подвижные игры с нестандартным оборудованием	Записать

**Нормативы краевой региональной программы
по физической культуре 11 класс.**

Норматив оценка	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4 х 9 м	9,2	9,6	10,2	9,6	10,0	10,8
Бег 30 м	4,4	4,8	5,1	5,0	5,3	5,7
1000 м	3.20	3.40	4.20	4.20	4.50	5.30
Прыжки в длину с места	230	220	200	180	170	160
Подтягивание на перекладине	14	11	8	20	15	10
Пресс за 1 м	55	50	45	40	35	30
Сгибание и разг рук в упоре	50	40	30	20	15	10
Наклон вперед сидя	15	13	8	20	16	10
2000 м (д), 3000м (м)	12.20	13.00	14.00	9.50	11.00	12.00
Прыжки в длину с разбега	460	420	380	380	340	310
Мет гр 500 г., малого мяча (д)	38	34	25	30	25	18
Бег на лыжах 3 км	14.30	15.00	16.00	18.00	19.00	20.30
Прыжки на скакалке, 30 с	70	65	50	80	75	60
Прыжки в высоту с разбега	135	130	115	120	110	90

**7. УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ
ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие
1.2	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль) М.,	Д	

	Просвещение, 2010, 61 с		программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы, В.И. Лях, А.А. Зданевич. Учебник «Физическая культура 10-11 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич, М., Просвещение, 2014.	Д	
1.4	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.5	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
2.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
2.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
2.3	Стенка гимнастическая	Г	
2.5	Скамейки гимнастические	Г	
2.8	Бревно гимнастическое	Д	
2.9	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	
2.10	Канат для лазания	Д	
2.11	Обручи гимнастические	Г	
2.12	Комплект матов гимнастических	Г	
2.13	Перекладина навесная универсальная	Д	
2.14	Набор для подвижных игр	К	
2.15	Аптечка медицинская	Д	
2.17	Стол для настольного тенниса	Д	
2.18	Комплект для настольного тенниса	Г	
2.19	Мячи футбольные	Г	
2.20	Мячи баскетбольные	Г	
2.21	Мячи волейбольные	Г	
2.22	Сетка волейбольная	Д	
3	Спортивные залы (кабинеты)		
3.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
3.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
3.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и		Включает в себя

	оборудования		стеллажи, контейнеры
4	Пришкольный стадион (площадка)		
4.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
4.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
4.4	Гимнастический городок	Д	
4.5	Полоса препятствий	Д	
4.6	Лыжная трасса	Д	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. *Афонькин С.Ю.* Анатомия человека: школьный путеводитель / С.Ю. Афонькин. – СПб.: БКК, 2012. – 96 с.
2. *Балашова В.Ф.* Физическая культура: тестовый контроль знаний: метод. пособие. – 2-е изд. / В.Ф. Балашова, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2009.
3. Баскетбол – навыки и упражнения: пер.с англ./Джерри В. Краузе, Дон Мейер, Джерри Мейер. – М.: АСТ: Астрель, 2006. – 211 с.
4. Бутин И.М. Лыжный спорт. – М., 2010.
5. Былеева Л.В., Яковлев В.Г. Подвижные игры. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 192 с.
6. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/авт.-сост. М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2006. – 153 с.
7. Волейбол. Шаги к успеху: пер.с англ./Барбара Л. Виера, Бонни Джил Фергюсон. – М.: АСТ: Астрель, 2004. – 161 с.
8. Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре в 2006 году/ под общ. ред. Н.Н. Чеснокова. – М.: АПКИППРО, 2006.
9. Гимнастика на Всероссийских олимпиадах школьников по физической культуре: метод. пособие / под общ.ред. Н.Н. Чеснокова. – М.: Физическая культура, 2010.
10. Гойхман П.Н., Трофимов О.Н. Легкая атлетика в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 199 с.
11. Голомазов В.А. и др. Волейбол в школе: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1976. – 111 с.
12. Железняк Ю.Д., Кулянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства. – М., 1998.
13. Зимкин Н.В. Физиология человека. – М.: Физкультура и спорт, 1964. – 600 с.
14. Карпов А.Е. Школьный шахматный учебник. – М., 2009.
15. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5 – 11 кл.: Метод. пособие. – М.: Дрофа, 2003. – 176 с.
16. *Красников А.А.* Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта: учеб. пособие / А.А. Красников, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2010.
17. *Лагутин А.Б.* Гимнастика в вопросах и ответах: учеб. пособие: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / А.Б. Лагутин, Г.М. Михалина. – М.: Физическая культура, 2010. – 128 с.: ил.
18. Лепёшкин В.А. Подвижные игры для детей: Пособие для учителя физкультуры. – М.: Школьная Пресса, 2004. – 64 с.
19. *Лукьяненко В.П.* Физическая культура: основа знаний: учеб. пособие / В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2003.
20. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. – М.: Советский спорт, 2006. – 587 с.
21. Малов В.И. Тайны Олимпийских игр. – М., 2009.
22. Малов В.И. Я познаю мир. Футбол. – М., 2009.
23. Найминова Э.Б. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: Феникс, 2001 – 256 с.
24. Настольная книга учителя физической культуры/Авт.-сост. Г.П. Погадаев. - 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 496 с.
25. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 336 с.
26. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 448 с.

27. Севостьянов А. Физическое здоровье школьника. Уроки культуры здоровья. – М., 2006.
28. Твой олимпийский учебник [Текст]: учеб. пособие для олимпийского образования / В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 27-е изд., перераб. и доп. – М.: Спорт, 2019. – 216 с.: ил.
29. Физическое воспитание в школе: лёгкая атлетика / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Г.Н. Германов. – М.: Физическая культура, 2014.
30. Чесноков Н.Н. Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта / Н.Н. Чесноков, А.А. Красников. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.
31. Чесноков Н.Н. Олимпиада по предмету «Физическая культура» / Н.Н. Чесноков, В.В. Кузин, А.А. Красников. – М.: Физическая культура, 2005.
32. Чесноков Н.Н. Теоретико-методические задания на Всероссийской олимпиаде школьников по предмету «Физическая культура» / Н.Н. Чесноков, Д.А. Володькин. – М.: Физическая культура, 2014.
33. Чесноков Н.Н. Практические испытания на Всероссийской олимпиаде школьников по предмету «Физическая культура»: метод. пособие / Н.Н. Чесноков, Д.А. Володькин. – М.: Физическая культура, 2016.
34. Чесноков Н.Н. Содержание программ раздела «Гимнастика» регионального и заключительного этапов Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» / Н.Н. Чесноков, Г.М. Михалина. – М.: Физическая культура, 2019.
35. Чесноков Н.Н. Теоретико-методические задания на региональных этапах Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» / Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2019.
36. Энциклопедия для детей. Т. 20. Спорт/Глав. Ред. В.А. Володин. – М.: Аванта +, 2001. – 624 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- <http://www.fizkulturavshkole.ru>
- <http://www.fizkultura-na5.ru>
- www.minsport.gov.ru/ – Сайт ФГБНУ «Институт стратегии развития образования РАО»;
- <https://slovari.yandex.ru/olympic> – Электронная версия «Большой Олимпийской энциклопедии»;
- <http://www.infosport.ru/> – Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»;
- www.minsport.gov.ru/ – Сайт Министерства спорта Российской Федерации;
- <http://www.rosminzdrav.ru/> – Сайт Министерства здравоохранения Российской Федерации;
- <http://lib.sportedu.ru/> – Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту;
- <https://olympic.ru/> – сайт Олимпийского комитета России;
- <http://elibrary.ru/defaultx.asp/> – Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU;
- <http://lib.sportedu.ru/> – Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту;
- http://sflaspb.ru/sites/default/files/the_iaaf_anti-doping_athletes_guide.pdf – Руководство для спортсменов по антидопинговой программе ИААФ июнь, 2013;
- <http://vserosolymp.rudn.ru/> – Всероссийская олимпиада школьников и международные олимпиады школьников по общеобразовательным предметам;
- <http://www.fismag.ru/> – Физкультура и спорт;
- <http://www.rsl.ru/> – Российская государственная библиотека;
- www.schoolpress.ru/ – журнал «Физическая культура в школе»;
- <http://www.volley.ru/pages/466/> – Официальные волейбольные правила 2017-2020 гг.;

-

<https://rfs.ru/search?section=documents&q=%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0/> – правила игры в футбол 2019/20;

- https://rushandball.ru/Files/Documents/rules_handball_01072016.pdf – правила игры.

Гандбол в зале;

- <https://russiabasket.ru/federation/referees/rules/> – Официальные правила баскетбола 2018.

Изменения в правилах ФИБА, действуют с 1 октября 2020 г;