

**Муниципальное образовательное казенное учреждение
«Партизанская средняя общеобразовательная школа»**

«Рассмотрено» Руководитель ШМО _____/Молчанова Е.В./ Протокол № ____ от «__» _____ 2022 г.	«Согласовано» Заместитель директора по УВР МОКУ «Партизанская СОШ» _____/Довгаев В.В./ от «__» _____ 2022 г.	«Утверждаю» Директор _____/Квачева Г.И./ Приказ № ____ от «__» _____ 2022 г.
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ 11 КЛАССА**

Учитель: Тареева Вера Ивановна

2022-2023 учебный год

1. Пояснительная записка

- Рабочая программа по предмету «Физическая культура для 11 класса составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 (с изменениями 11 декабря 2020 г.);
- Федеральный базисный учебный план, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.03.2004 года № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана для начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования», с изменениями от 20.08.2008 года №241, от 30.08.2010 года №889, от 03.06.2011 года № 1994 от 01.02.2013 года № 74, от 17.07.2015 года № 967; от 07.06.2017 № 506;
- Федеральный перечень учебников на 2022-2023 уч. год, утвержденный приказом № 254 Министерством просвещения от 20.05. 2020 года (с изменениями от 23.12.2020 № 766), приказом № 1-7 МОКУ «Партизанская СОШ» от 10 января 2022 года;
- Базисный региональный (примерный) учебный план для общеобразовательных учреждений Республики Калмыкия, разработанный в соответствии с федеральным базисным учебным планом и утвержденный приказом Министерства образования и науки РК от 18.06.2018 г. № 999 «Об утверждении регионального примерного (учебного) плана на 2018-2019 учебный год»;
- Письмо Министерства образования и науки Республики Калмыкия от 19.07.2022 года № 2790;
- Физическая культура: 1-11 классы / под ред. В. И. Ляха. – М: Просвещение, 2008.
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) в МОКУ «Партизанская средняя общеобразовательная школа» (принято на заседании педсовета, пр. № 8 от 24.06.2014 г. с изменениями от 29.08.2016 г.)
- Учебный план МОКУ «Партизанская СОШ» на 2022-23 учебный год;
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) в МОКУ «Партизанская средняя общеобразовательная школа» (принято на заседании педсовета, пр.№ 8 от 24.06.2014 г., с изменениями приказ № 82-4 от 29.08.2016)
- Учебный план МОКУ «Партизанская СОШ» на 2022-2023 учебный год предусматривает проведение уроков по физике в 11 классе отводится не менее 68 часов в год.

Обоснование выбора УМК для реализации рабочей учебной программы

Программа «Физическая культура» создана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, воспитания личности гражданина России. Эта программа является продуктом комплексного проекта, созданного на основе системной исследовательской и экспериментальной работы коллектива специалистов. Смысловая и логическая последовательность программы обеспечивает **целостность учебного процесса** и преемственность этапов обучения.

Предметом обучения физической культуре в школе является двигательная активность человека с образовательной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

А важнейшим качеством современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

-воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

-знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

-усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

-воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

-формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

-формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

-формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

-готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

-освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

-развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

-формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

-формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

-осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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 лично-стно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

-владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

-владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

-владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности,

-составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

-способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

-способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

-владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

-умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

-умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

-умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

-умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

-формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

-формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

-владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

-владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

-владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 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»; проплывать 50 м;

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;

в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических 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 полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

-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.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

-овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

-понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

-понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

-бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

-проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

-добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

-приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

-знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

-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.

В области коммуникативной культуры:

-владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

-владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

-владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

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.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

-знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

-знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

-способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

-умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

-способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

-способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

-умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

-умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

-умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

-умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

-способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

-способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

-умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

-способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

-способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, -составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

-способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физиче новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.еской нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

-умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на урок.

Легкая атлетика (13 часов)	
1	Народные игры.
2	Бег на развитие выносливости
3	Бег на развитие скоростных качеств. Бег с низкого старта
4	Соревнования на дистанцию 100 метров
5	Бег на развитие скоростных качеств. Бег с низкого старта
6	Соревнования
7	Бег по средней дистанции с изменением скорости, темпа и ритма шагов. Бег в лабиринте
8	Соревнования
9	Бег на развитие выносливости с изменением скорости
10	Длительный бег в спокойном темпе на развитие выносливости
11	Соревнования
12	Соревнования
13	Бег на развитие выносливости и преодоление препятствий
Баскетбол (20 часов)	
14	ТБ на уроке. Повторение перемещений в стойке баскетболиста, остановок и поворотов
15	Упражнения на ведение мяча. Развитие двигательных качеств.
16	Упражнения на ведение мяча обеими руками по прямой, зигзагом, через небольшие препятствия
17	Упражнения на ловлю и передачу мяча, игровые задания
18	Упражнения на ловлю и передачу мяча, игровые задания
19	Упражнения на ведение мяча с сопротивлением защитника. Игровые задания
20	Упражнения на вырывание и выбивание мяча
21	Упражнения на накрывание и перехват мяча
22	Зачетная комбинация
23	Упражнения на групповые действия в нападении
24	Упражнения на групповые действия в защите
25	Упражнения на индивидуальные действия в нападении
26	Упражнения на индивидуальные действия в защите
27	Упражнения на ведение мяча, ловли и передачи, броски по кольцу, игровые задания
28	Упражнения на броски по кольцу, игровые задания
29	Упражнения на дальние броски по кольцу
30	Упражнения на выполнение штрафного броска.
31	Бросок по кольцу с места
32	Игровые задания на совершенствование технических и тактических приемов в нападении.
33	Спортивная игра (баскетбол)
34	Подбор индивидуальных комплексов упражнений
35	Гимнастические упражнения.
36	Гимнастические упражнения
37	Гимнастические упражнения
38	Упражнения с элементами акробатики
39	Упражнения с элементами акробатики
40	Силовые упражнения
41	Упражнения висах и упорах
42	Подтягивание (юноши), отжимания (дев.)
43	Кувырки вперед и назад
44	Упражнения на выполнение седов, стоек, моста, равновесия

45	Мост, стойка на голове, лопатках и руках, кувырок вперед и назад, длинный кувырок и кувырок через препятствие, сед углом.
46	Зачетная гимнастическая комбинация
47	Упражнения с гантелями и эспандером
48	Упражнения с мячом. Стойка игрока, перемещения в стойке
49	Упражнения с мячом. Стойка игрока, перемещения в стойке, повороты и остановки
50	Передачи мяча в парах и тройках через сетку, подачи мяча
51	Передачи мяча через сетку.
52	Подачи мяча через сетку, прием мяча снизу. Игровые задания
53	Подачи мяча через сетку, прием мяча снизу. Игровые задания
54	Подачи и прием мяча через сетку
55	Передачи мяча через сетку. Нападающий удар
56	Нападающий удар, одиночный и двойной блок
57	Нападающий удар.
58	Нападающий удар, одиночный блок
59	Нападающий удар, двойной блок
60	Передачи мяча через сетку. Подачи мяча через сетку. Прием подачи. Нападающий удар, блок
Легкая атлетика (8 часов)	
61	Спокойный бег до 20 минут
62	Длительный бег 20 минут
63	Бег с ускорениями
64	Бег на дистанцию 100 м
65	Повторение передачи эстафетной палочки в зоне передачи
66	Бег и передача эстафетной палочки
67	Эстафетный бег
68	Эстафетный бег

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Название разделов (кол-во часов)/ Наименование тем уроков	Часы	Виды контроля
Легкая атлетика (13 часов)				
1		Инструктаж по ТБ № 13. Основы физической культуры и здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры, спорта и туризма		Входной
2		Инструктаж по ТБ № 13. Правовые основы физической культуры. Оздоровительный бег и ходьба. Бег в равномерном темпе 20 минут		Текущий, фронтальный
3		Инструктаж по ТБ № 13. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики. Бег на короткие дистанции. Совершенствование скоростных способностей		Текущий, фронтальный
4		Инструктаж по ТБ № 13. Спортивно-оздоровительная деятельность. Совершенствование старта и стартового разгона		Текущий, фронтальный
5		Инструктаж по ТБ № 13. Бег с ускорениями по 40–60 метров		Текущий, фронтальный
6		Инструктаж по ТБ № 13. Зачет: дистанция 100 метров. Сдача норм ГТО. Элементы релаксации		Зачетные дистанции
7		Инструктаж по ТБ № 13. Совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции. Современное Олимпийское физкультурно-массовое движение		Текущий, фронтальный
8		Инструктаж по ТБ № 13. Зачет: дистанции 500 м (дев.), 1000 м (юноши)		Зачетные дистанции
9		Инструктаж по ТБ № 13. Основы туристической деятельности. Бег в переменном темпе. Кроссовый бег по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.		Текущий, фронтальный
10		Инструктаж по ТБ № 13. Кросс 15–20 минут. Передвижения ходьбой и бегом с грузом в изменяющихся условиях		Текущий, фронтальный
11		Инструктаж по ТБ № 13. Бег на длинные дистанции. Зачет: дистанция 2 км (дев.), 3 км (юноши). Сдача норм ГТО		Зачетные дистанции
12		Инструктаж по ТБ № 13. Совершенствование метания гранаты		Зачетные упражнения
13		Инструктаж по ТБ № 13. Бег с преодолением препятствий. Полоса препятствий		Текущий, фронтальный

Баскетбол (20 часов)			
14		Инструктаж по ТБ № 15. Учебная игра в баскетбол	Текущий, фронтальный
15		Инструктаж по ТБ № 15. Совершенствование техники передвижений. Комплексы гимнастики для глаз	Текущий, фронтальный
16		Инструктаж по ТБ № 15. Совершенствование техники ведения мяча	Текущий, фронтальный
17		Инструктаж по ТБ № 15. Совершенствование ловли и передач без сопротивления	Текущий, фронтальный
18		Инструктаж по ТБ № 15. Совершенствование ловли и передач с сопротивлением защитника	Текущий, фронтальный
19		Инструктаж по ТБ № 15. Ведение мяча с сопротивлением защитника	Текущий, фронтальный
20		Инструктаж по ТБ № 15. Совершенствование вырывания и выбивания мяча	Текущий, фронтальный
21		Инструктаж по ТБ № 15. Совершенствование накрывания мяча и перехват мяча	Текущий, фронтальный
22		Инструктаж по ТБ № 15. Зачет: комбинации из освоенных элементов	Зачетное упражнение
23		Инструктаж по ТБ № 15. Групповые действия в нападении. Основы организации проведения соревнований, правила судейства по выбранному виду спорта	Текущий, фронтальный
24		Инструктаж по ТБ № 15. Групповые действия в защите. Индивидуальная подготовка и требования безопасности при выполнении физических упражнений	Текущий, фронтальный
25		Инструктаж по ТБ № 15. Индивидуальные действия в нападении	Текущий, фронтальный
26		Инструктаж по ТБ № 15. Индивидуальные действия в защите	Текущий, фронтальный
27		Инструктаж по ТБ № 15. Игровые задания	Текущий, фронтальный
28		Инструктаж по ТБ № 15. Совершенствование бросков по кольцу	Текущий, фронтальный
29		Инструктаж по ТБ № 15. Дальние броски	Текущий, фронтальный
30		Инструктаж по ТБ № 15. Штрафной бросок	Текущий, фронтальный
31		Инструктаж по ТБ № 15. Зачет: броски по кольцу с места	Зачетное упражнение
32		Инструктаж по ТБ № 15. Групповые тактические действия в нападении и защите	Текущий, фронтальный
33		Инструктаж по ТБ № 15. Игра по правилам	Текущий, фронтальный
34		Инструктаж по ТБ № 17. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Современные системы физического воспитания: ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика	Текущий, фронтальный
35		Инструктаж по ТБ № 17. ОРУ с гимнастическими палками и в парах. Индивидуальные комплексы упражнений лечебной физкультуры и гигиенической гимнастики. Аэробика: составление композиций из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений	Текущий, фронтальный
36		Инструктаж по ТБ № 17. ОРУ без предметов в	Текущий, фронтальный

		движении. Аэробика: комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц		
37		Инструктаж по ТБ № 17. Прыжки через скакалку. Гимнастические и акробатические комбинации на спортивных снарядах (бревно)		Текущий, фронтальный
38		Инструктаж по ТБ № 17. Прыжки через гимнастическую скамейку, бревно.		Текущий, фронтальный
39		Инструктаж по ТБ № 17. Зачет: прыжок в длину с места. Сдача норм ГТО		Зачетные упражнения
40		Инструктаж по ТБ № 17. Силовые упражнения. Комплекс физкультпауз		Текущий, фронтальный
41		Инструктаж по ТБ № 17. Упражнения в висах и упорах Повторение кувырков вперед и назад, переворот боком (колесо)		Текущий, фронтальный
42		Инструктаж по ТБ № 17. Зачет: подтягивание (юноши), отжимания (дев.). Сдача норм ГТО		Зачетная комбинация
43		Инструктаж по ТБ № 17. Повторение кувырков вперед и назад, переворот боком (колесо) Приемы аутогенной тренировки, релаксации, самомассаж		Текущий, фронтальный
44		Инструктаж по ТБ № 17. Седы, стойки, мост, равновесие. Акробатика		Текущий, фронтальный
45		Инструктаж по ТБ № 17. Составление гимнастической комбинации. Ритмическая гимнастика, танцевальные движения, выполняемые с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью		Текущий, фронтальный
46		Инструктаж по ТБ № 17. Зачет: гимнастическая комбинация. Восстановление организма средствами аутотренинга, релаксации и массажа		Зачетное упражнение
47		Инструктаж по ТБ № 17. Упражнения с гантелями и эспандером. Опорный прыжок		Текущий, фронтальный
48		Инструктаж по ТБ № 15. Спортивные игры: волейбол		Текущий, фронтальный
49		Инструктаж по ТБ № 15. Совершенствование техники перемещений		Текущий, фронтальный
50		Инструктаж по ТБ № 15. Передачи мяча через сетку в парах и тройках		Текущий, фронтальный
51		Инструктаж по ТБ № 15. Передача мяча стоя спиной к сетке		Текущий, фронтальный
52		Инструктаж по ТБ № 15. Подача, прием мяча снизу		Текущий, фронтальный
53		Инструктаж по ТБ № 15. Комбинации из освоенных элементов		Текущий, фронтальный
54		Инструктаж по ТБ № 15. Зачет: подача, прием мяча.		Зачетное упражнение
55		Инструктаж по ТБ № 15. Совершенствование нападающего удара		Текущий, фронтальный
56		Инструктаж по ТБ № 15. Совершенствование блокирования		Текущий, фронтальный
57		Инструктаж по ТБ № 15. Групповая тактика нападения. Теоретические знания. Способы плавания: вольный стиль, на спине, брасс		Текущий, фронтальный

58		Инструктаж по ТБ № 15. Индивидуальная тактика защиты		Текущий, фронтальный
59		Инструктаж по ТБ № 15. Групповая тактика защиты		Текущий, фронтальный
60		Инструктаж по ТБ № 15. Учебная игра в волейбол по правилам		Самостоятельная работа
Легкая атлетика (8 часов)				
61		Инструктаж по ТБ № 13. Индивидуальная техника в спортивной ходьбе. Прыжки в высоту с 7–9 шагов. Спортивные игры: футбол		Текущий, фронтальный
62		Инструктаж по ТБ № 13. Кроссовый бег 20 минут. Прыжки в высоту с 7–9 шагов		Текущий, фронтальный
63		Инструктаж по ТБ № 13. Бег с ускорениями по 60 м. Прыжки в длину с разбега в яму. Спортивные игры: футбол		Текущий, фронтальный
64		Инструктаж по ТБ № 13. Зачет: дистанция 100 м. Бег с барьерами. Основы туристской подготовки		Зачетное упражнение
65		Инструктаж по ТБ № 13. Совершенствование эстафетного бега. Прыжки в длину с разбега в яму. Спортивные игры: мини-футбол		Текущий, фронтальный
66		Инструктаж по ТБ № 13. Специальные беговые упражнения. Совершенствование передачи эстафетной палочки (в коридоре длиной 20 м)		Текущий, фронтальный
67		Инструктаж по ТБ № 13. Зачет: Метание гранаты 700 гр. (юноши) и 500 гр. (дев.). Тактика эстафетного бега		Зачетное упражнение
68		Инструктаж по ТБ № 13. Эстафета 4x50 м. Спортивные игры: футбол.		Текущий, фронтальный
Итого: 68 часов				

Нормативы 10-11 классов

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	«Челночный бег» 4x9 м (сек)	М	9,2	9,6	10,1
		Д	9,8	10,2	11,0
2	Бег 30 м (сек)	М	4,4	4,7	5,1
		Д	5,0	5,3	5,7
3	Бег 100 м (сек)	М	13,8	14,2	15,0
		Д	16,2	17,0	18,0
4	Бег 2000 м (мин, сек)	Д	10,00	11,10	12,20
5	Бег 3000 м (мин, сек)	М	12,20	13,00	14,00
6	Прыжок в длину с места (см)	М	230	220	200
		Д	185	170	155
7	Подтягивание на перекладине (раз)	М	14	11	8
8	Подъем с переворотом в упор на высокой перекладине (раз)	М	4	3	2
9	Отжимания в упоре лежа (раз)	М	32	27	22
		Д	20	15	10
10	Наклон вперед из положения сидя (раз)	М	15	13	8
		Д	24	20	13
11	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	М	12	10	7
12	Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз/мин)	М	55	49	45
		Д	42	36	30
13	Прыжки через скакалку 30 сек (раз)	М	70	65	55
		Д	80	75	65
14	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	М	130	125	120
		Д	133	110	70