

Комитет по образованию города Барнаула
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 126»

«Согласовано»	«Согласовано»	«Утверждаю»
на заседании МО	Заместитель директора по УВР	Директор МБОУ «СОШ № 126»
Протокол №__ от «__»__2023	/ С.Л.Бурулёва	<i>зф</i> / А.В. Загайнов
/С.И.Жукова	подпись/расшифровка	подпись/расшифровка
подпись/расшифровка	Дата «__»__2023	Дата «__»__2023 Приказ №



Рабочая программа
учебного предмета: «Физическая культура»
образовательная область – «физическая культура»
среднего общего образования
11 класс
Срок реализации 2023/2024 учебный год

Разработчик рабочей программы:
Жукова Светлана Ивановна
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

г.Барнаул, 2023г.

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Алтайского края
Комитет по образованию города Барнаула
МБОУ "СОШ №126"

РАССМОТРЕНО

МО учителей
физической культуры

Жукова С.И.

№1 от «29» 08 2023 г.

ПРИНЯТО

Педагогическим
советом

№11 от «30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "СОШ
№126"



Загайнов А.В.
№01-08/393-1 от «30» 08
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 2929816)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 11«А» класса

начального общего образования

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Заушицын Сергей Сергеевич
учитель физической культуры

Барнаул 2023

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию города Барнаула

МБОУ "СОШ №126"

РАССМОТРЕНО

МО учителей
физкультуры

Жукова С.И.

Протокол от «29» 08 2023 г.
№1

ПРИНЯТО

Педагогическим
советом

Бурулёва С.Л.

Протокол от «30» 08 2023 г.
№11

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
«СОШ №126»

Загайнов А.В.

Приказ от «30» 08 2023 г.
№01-08/293-1



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3130503)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 11 «В», 11 «Г» классов

среднего общего образования

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Жукова Светлана Ивановна

Учитель физической культуры

г. Барнаул 2023

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию города Барнаула

МБОУ "СОШ №126"

РАССМОТРЕНО

МО учителей
физкультуры

ПРИНЯТО

Педагогическим
советом

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
«СОШ №126»

Жукова С.И.

Протокол от «29» 08.2023г
№1

Бурулёва С.Л.

Протокол от «30» 08 2023 г
№11

Загайнов А.В.
Приказ от «30» 08 2023 г.
№01-08/393-1



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3161338)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 11 «А», 11 «Б» классов

среднего общего образования

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Вайман Александр Сергеевич

Учитель физической культуры

г. Барнаул 2023

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию города Барнаула

МБОУ "СОШ №126"

РАССМОТРЕНО

МО учителей
физкультуры

ПРИНЯТО

Педагогическим
советом

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
«СОШ №126»

Протокол от «29» 08 2023 г.
№1

Протокол от «30» 08 2023 г.
№11

Загайнов А.В.
Приказ от «30» 08 2023 г.
№0308/39871



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3027155)

учебного предмета «Физическая культура»

образовательная область –«физическая культура»

основного общего образования


11«А»(2) класса

Срок реализации 2023/2024 учебный год

Составитель: Борков Александр Анатольевич

Учитель физической культуры

Комитет по образованию города Барнаула
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 126»

«Согласовано»	«Согласовано»	«Утверждаю»
на заседании МО	Заместитель директора по УВР	Директор МБОУ «СОШ № 126»
Протокол № ___ от «__»__ 2023	/ Ю.А.Аболишина	 / А.В. Загайнов
/С.И.Жукова	подпись/расшифровка	подпись/расшифровка
подпись/расшифровка	Дата «__»__ 2023	Дата «__»__ 2023 Приказ № _____



Рабочая программа
учебного предмета: «Физическая культура»
образовательная область – «физическая культура»
основного общего образования
1 класс
Срок реализации 2023/2024 учебный год

Разработчик рабочей программы:
Борков Александр Анатольевич
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

г. Барнаул, 2023г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования Федерального Государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 и 11 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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

Личностные результаты в ходе освоения предмета "Физическая культура" должны отражать:

– российской гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

– гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

– готовность к служению Отечеству, его защите;

– сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

– сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

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

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

– нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

– готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательного отношения к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

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

– принятие и реализацию ценности здорового и безопасного образа жизни,

потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

– бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умений оказывать первую помощь;

– осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

– сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;

– ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

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, физической и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Более конкретно **метапредметные результаты** освоения основной образовательной программы проявляются в следующих умениях, навыках, способностях:

– умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

– умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

– владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты отражаются: в умениях использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; во владении современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний; во владении способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических способностей. Изучение предмета "Физическая культура" должно создать предпосылки для овладения учащимися физическими упражнениями разной направленности с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьезных требований в ходе изучения предмета - научение учащихся владению технико-тактическими приемами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

Более конкретные требования к **предметным результатам** в ходе освоения курса физической культуры в 10-11 классах сводятся к следующим компетенциям (знаниям, умениям и способностям).

На основании полученных знаний во время урочных занятий и посредством изучения материала учебника учащиеся должны уметь **объяснять**:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, характеристика их оздоровительной и развивающей эффективности.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м, с Бег 100 м, с	5,0 14,3	5,4 17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, кол-во раз Прыжок в длину с места, см	10 – 215	– 14 170

К выносливости	Кроссовый бег на 3 км, мин. с	13.50	–
	Кроссовый бег на 2 км, мин. с	–	10.00

Двигательные умения, навыки и способности

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12–15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 х 2,5 м с 10–12 м (девушки) и 15–25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15–20 м (юноши).

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

В единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

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

Физическая подготовленность: соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 1), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся

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

Должны быть освоены:

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Требования к уровню физической культуры, составляющему вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет сам учитель, согласуя его с советом учителей района, дирекцией школы и учащимися конкретного класса.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

Социо-культурные основы. 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.

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

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

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

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

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

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

Основные технико-тактические действия и 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.

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

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

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

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

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

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

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1–9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

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

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

СПОСОБЫ (УМЕНИЯ, НАВЫКИ) ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ, СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И ПРИКЛАДНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

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

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе: методов измерения морфо-функциональных показателей по определению массы и длины тела, весоростового

соотношения, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной емкости легких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (силовых, скоростных, выносливости, гибкости и координационных способностей).

Ведение дневника самоконтроля о собственном физическом состоянии (по признакам утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, по показателям физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

Владение способами прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

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

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

Легкая атлетика (юноши): метание утяжеленных мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересеченной местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

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

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

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

Физическое совершенствование

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

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

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

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

Элементы единоборств: совершенствование техники приемов самообороны, приемов борьбы лежа, приемов борьбы стоя, проведение учебной схватки.

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

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

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебником (В.И.Лях. Физическая культура.10-11 классы. - М.: Просвещение, 2014).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		11
1	Базовая часть	90
1.1	Основы знаний о физической культуре	7
1.2	Спортивные игры	20+12(вар)
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	20
1.5	Лыжная подготовка	17+3(вар)
1.6	Элементы единоборств	8
1.7	Плавание	
2	Вариативная часть	15
2.1	Связанный с региональными и национальными особенностями	6
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта	9

Тематическое планирование

Порядковый номер темы	Наименование раздела программы (количество часов)	Порядковый номер урока	Тема урока
1.	Раздел. Базовые виды спорта школьной программы (90ч.)		
1.1	Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте 7часов.	1	Конституция Российской Федерации, в которой установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Федеральный Закон "О физической культуре и спорте в РФ (принят в 2007 г). Закон Российской Федерации « Об образовании» (принят в 2012 г).

		2	<p>Физическая культура - важная часть культуры общества. Физическая культура личности, ее основные составляющие. Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности</p>
		3	<p>Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом в Древней Греции и в Древнем Риме. Состояние здоровья и уровень физического состояния молодежи и взрослых в современных условиях. Понятие "здоровье" и характеристика факторов, от которых оно зависит. Регулярные и правильно дозируемые физические упражнения как основной фактор расширения функциональных и приспособительных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма человека и главное профилактическое средство в борьбе со всевозможными заболеваниями. Физические упражнения, которые приносят наибольшую пользу для здоровья</p>
		4	<p>Общие правила поведения на занятиях физической культурой. Правила эксплуатации спортивных и тренажерных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования. Правила техники безопасности на уроках физической культурой. Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями. Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями</p>

		5	Урочные и неурочные формы занятий и их особенности. Урок - основная форма физического воспитания школьников. Формы организации физического воспитания в семье
		6	Проблема инвалидности. Ее социальное значение. Роль занятий физическими упражнениями и спортом для лиц с ограниченными психическими и физическими возможностями. Понятия: "адаптивная физическая культура", основные ее виды. Польза, история и характеристика адаптивного спорта. Классификация и характеристика видов спорта инвалидов. Адаптивная двигательная реабилитация. Адаптивная физическая рекреация
		7	Вредные привычки и их опасность для здоровья человека. Вред молодому человеку от употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов
1.2.	Легкая атлетика (10 ч.)	8	Высокий и низкий старт до 40 м. Техника безопасности на уроках по л/а.
		9	Стартовый разгон. Бег 100м.
		10	Бег на результат на 100 м
		11	Эстафетный бег
		12	Бег в равномерном и переменном темпе 20–25 мин Бег на 3000 м(юн) ; 15–20 мин Бег на 2000 м(дев).
		13	Бег в равномерном и переменном темпе 20–25 мин Бег на 3000 м(юн) ; 15–20 мин Бег на 2000 м(дев).
		14	Прыжки в длину с 13–15 шагов разбега
		15	Прыжки в длину с 13–15 шагов разбега
		16	Метание мяча весом 150 г с 4–5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор

			10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м
		17	Метание гранаты 500–700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4–5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12–15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10–12 м.
1.3.	Баскетбол -10 часов.	18	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Техника безопасности на уроках по баскетболу.
		19	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)
		20	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
		21	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
		22	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)
		23	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
		24	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
		25	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
		26	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам
		27	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам
1.4	Гимнастика-18часов.	28	Пройденный в предыдущих классах материал. Техника безопасности на уроках по гимнастике. Повороты кругом в

			движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении
		29	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении
		30	С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами-юн. Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами-дев
		31	С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами-юн. Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами-дев
		32	Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад-юн. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, махом соскок-дев
		33	Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад-юн. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух

			ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, махом соскок-дев
		34	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115–120 см (10 кл.) –юн. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)- дев.
		35	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115–120 см (10 кл.) –юн. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)- дев.
		36	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150–180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов – юн. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов –дев.
		37	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150–180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов – юн. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов –дев.
		38	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. Ритмическая гимнастика
		39	Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног – юн. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах – дев.
		40	Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног – юн. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах – дев.
		41	Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами –юн. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах – дев
		42	Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами –юн. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах – дев
		43	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча
		44	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча
		45	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на

			гимнастической стенке, с предметами
1.5.	Элементы единоборства (8ч.)	46	Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Техника безопасности на уроках по единоборству.
		47	Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка
		48	Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д.
		49	Силовые упражнения и единоборства в парах
		50	Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца
		51	Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами
		52	Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами
		53	Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств
1.6.	Лыжная подготовка-20 часов	54	Переход с одновременных ходов на попеременные. Техника безопасности на уроках лыжной подготовке.
		55	Переход с одновременных ходов на попеременные.
		56	Переход с одновременных ходов на попеременные.
		57	Переход с одновременных ходов на попеременные.
		58	Переход с одновременных ходов на попеременные.
		59	Переход с одновременных ходов на попеременные.
		60	Переход с одновременных ходов на попеременные.

		61	Переход с одновременных ходов на попеременные.
		62	Переход с одновременных ходов на попеременные.
		63	Переход с одновременных ходов на попеременные
		64	Преодоление подъемов и препятствий.
		65	Преодоление подъемов и препятствий.
		66	Преодоление подъемов и препятствий.
		67	Преодоление подъемов и препятствий.
		68	Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши)
		69	Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши)
		70	Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши)
		71	Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши)
		72	Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши)
		73	Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.. Первая помощь при травмах и обморожениях
1.7.	Волейбол - 10 часов.	74	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Техника безопасности на уроках по волейболу.
		75	Варианты техники приема и передач мяча
		76	Варианты техники приема и передач мяча
		77	Варианты подач мяча
		78	Варианты подач мяча
		79	Варианты нападающего удара через сетку
		80	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка
		81	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

		82	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам
		83	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам
1.8.	Гандбол – 6 часов.	84	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
		85	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)
		86	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
		87	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
		88	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват).
		89	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам ручного мяча.
1.9.	Лёгкая атлетика-10 часов.	90	Бросок набивного мяча (3 кг-юн; 2кг-дев) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного–четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.
		91	Прыжки в высоту с 9–11 шагов разбега
		92	Прыжки в высоту с 9–11 шагов разбега
		93	Длительный бег до 25мин(юн);20 мин(дев), кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка
		94	Длительный бег до 25мин(юн);20 мин(дев), кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка
		95	Бег на результат на 100 м Эстафетный бег
		96	Бег на результат на 100 м Эстафетный бег

		97	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка
		98	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов
		99	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой
1.10	Футбол- 6 часов.	100	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
		101	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью
		102	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
		103	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)
		104	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
		105	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам

Лист внесения изменений

№ п/п	Исходная программа		Внесение изменений в программу	
	дата	тема	дата	тема