

Приложение №16  
к основной образовательной программе  
среднего общего образования  
муниципального автономного  
общеобразовательного учреждения  
средней школы №3, утвержденной  
приказом МАОУ СШ №3 от 27.08.2020 № 153  
Приказа МАОУ СШ №3 О внесении изменений  
от 30.08.2023 №192

**Рабочая программа  
по учебному предмету  
«Физическая культура»  
10-11 классы  
(базовый уровень)**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 10-11 классов базового уровня составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования», приказа Министерства просвещения РФ от 12 августа 2022 г. № 732 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413", приказа Минпросвещения России от 18.05.2023г N 371 "Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования", на основе основной образовательной программы среднего общего образования МАОУ СШ № 3, утвержденной приказом МАОУ СШ №3 от 27.08.2020 №153 (с изменениями на 30.08.2023 3192).

Данная рабочая программа ориентирована на использование учебника Физической культуры 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: Базовый уровень / В.И. Лях. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2020.

Рабочая программа предусматривает обучению физической культуре на базовом уровне:

10 класс – в объеме 3 часа в неделю, итого 102 часа в год;

11 класс – в объеме 3 часа в неделю, итого 102 часа в год.

Всего за два года обучения 204 часа.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» (базовый уровень)**

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

##### **1) гражданского воспитания:**

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

##### **2) патриотического воспитания:**

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

### **3) духовно-нравственного воспитания:**

осознание духовных ценностей российского народа;  
сформированность нравственного сознания, этического поведения;  
способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

### **4) эстетического воспитания:**

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

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

### **5) физического воспитания:**

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

### **б) трудового воспитания:**

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности;  
способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

### **7) экологического воспитания:**

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

### **8) ценности научного познания:**

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

### **Познавательные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;  
выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие *умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

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

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 10 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре.

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

К концу обучения в 11 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».







## Содержание учебного предмета «Физическая культура» (базовый уровень)

10 класс (3 ч в неделю, всего 102 ч)

### Знания о физической культуре.

#### Социокультурные основы.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа

жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «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 физических нагрузок и контроля за ними 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 по современным системам 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 приёмы 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, лёгкая 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, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях. Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в различных 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 (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных 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 формирование индивидуального здорового стиля жизни.

**Закрепление навыков закаливания.** Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 5—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

**Закрепление приёмов саморегуляции.** Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги. Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

**Тематическое планирование. Физическая культура.**

**10 класс**

<b>№</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>15</b>
1	Вводный урок Физическая культура в обществе. Инструктаж по ТБ.	1 час
2	Финиш бега на различные дистанции. Совершенствование	1 час
3	Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств. Совершенствование	1 час
4.	Челночный бег 10×10. Совершенствование	1 час
5.	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование	1 час
6.	Старт в эстафетном беге. Совершенствование	1 час
7	Совершенствование. Бег до 4,5км(д), 5,5км (ю)	1 час
8	Развитие скоростно – силовых способностей. .Совершенствование	1 час
9	Бег до 4,5км(д), 5,5км (ю). Развитие скоростно- силовых способностей.	1 час
10	Развитие скоростно- силовых способностей. Совершенствование	1 час
11	Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Совершенствование	1 час
12	Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам Совершенствование	1 час
13	Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств. Совершенствование	1 час
14	Совершенствование Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание».	1 час
15	Прыжки в длину Совершенствование	1 час
	<b>Спортивные игры</b>	<b>12 часов</b>
16	Вводный новая тема Баскетбол. Инструктаж по ТБ.	1 час
17	Ловля мяча с полутскока; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час
18	передача мяча одной рукой; броски по кольцу в движении Совершенствование	1 час
19	Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час
20	Передача мяча одной рукой; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час
21	Передача мяча одной рукой; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час
22	Совершенствование Броски по кольцу в движении;	1 час
23	Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час
24	Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час

25	Взаимодействие игроков нападения и защиты; Совершенствование	1 час
26	Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час
2 четв	<b>Спортивные игры</b>	<b>12 часов</b>
27	Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра.	1 час
28	Вводный новая тема Влияние образа жизни на состояние здоровья. Волейбол. Инструктаж по ТБ.	1 час
29	Нападающий удар; .Совершенствование	1 час
30	Нападающий удар; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час
31	Нападающий удар; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час
32.	Блокирование; Совершенствование	1 час
33	Блокирование; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час
34.	Блокирование; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час
35.	Блокирование; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час
36	Страховка у сетки Совершенствование	1 час
37	Страховка у сетки; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час
38	Страховка у сетки; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час
39	Страховка у сетки; двусторонняя игра тема Совершенствование	1 час
	<b>Гимнастика</b>	<b>16 часов</b>
40	Вводный новая Физическая культура в семье. Строевые упражнения. (д)Упражнения в равновесии (на полу)- упражнения из ранее изученных элементов. (ю)	1 час
41	Строевые упражнения. (д)Упражнения в равновесии (на полу)- упражнения из ранее изученных элементов. (ю) Совершенствование	1 час
42	Висы и упоры. Развитие силовых способностей Совершенствование	1 час
43	Висы и упоры. Развитие силовых способностей. Совершенствование	1 час
44	Вводный новая тема Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Развитие силовых способностей.	1 час
45	Строевые упражнения. (д) Висы и упоры. (ю) Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Развитие силовых способностей. Совершенствование	1 час
46	Развитие координационных способностей. Совершенствование	1 час
47	Строевые упражнения. (д) Висы и упоры. (ю) Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Развитие координационных способностей. Совершенствование	1 час
48	Вводный новая тема Акробатика- (ю)комбинация из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. (д) комбинация из ранее изученных элементов	1 час
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>25 часов</b>



71	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час
72	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Совершенствование	1 час
73	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие координации, выносливости, ловкости. Совершенствование	1 час
	<b>Гимнастика</b>	<b>16 часов</b>
74	Строевые упражнения. Акробатика-(ю)комбинация из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. (д) комбинация из ранее изученных элементов. Совершенствование	1 час
75	Акробатика- сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. Совершенствование	1 час
76	Строевые упражнения. Акробатика- (ю)комбинация из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. (д) Совершенствование	1 час
77	Вводный новая тема Опорные прыжки- прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см.)	1 час
78	Строевые упражнения. Опорные прыжки- вскок в упор присев, соскок прогнувшись Развитие координационных способностей. Совершенствование	1 час
79	Строевые упражнения. Опорные прыжки- вскок в упор присев, соскок прогнувшись Развитие координационных способностей. Совершенствование	1 час
80	Строевые упражнения. Опорные прыжки- вскок в упор присев, соскок прогнувшись .Совершенствование	1 час
4 четв	<b>Гимнастика</b>	<b>8 часов</b>
81	Вводный новая тема Строевые упражнения. Элементы художественной гимнастики	1 час
82	-комбинация из ранее изученных элементов со скакалкой, обручем, лентой, танцевальными шагами, прыжками Совершенствование	1 час
83	Упражнения с гантелями, гириями 16 кг. Совершенствование	1 час
84	Строевые упражнения. Элементы художественной гимнастики - комбинация из ранее изученных элементов Упражнения с гантелями, гириями Совершенствование	1 час
85	Вводный новая тема Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика.	1 час
86	Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Развитие выносливости. Совершенствование	1 час
87	Развитие выносливости. Развитие скоростных способностей. Совершенствование	1 час
88	Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Развитие выносливости, развитие скоростных способностей. Совершенствование	1 час
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>7 часов</b>

89	Вводный Инструктаж по технике безопасности. Метание гранаты	1 час
90	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Совершенствование	1 час
91	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Совершенствование	1 час
92	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий. Совершенствование	1 час
93	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий. Совершенствование	1 час
94	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий. Совершенствование	1 час
95	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий. Совершенствование	1 час
	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>10 часов</b>
96	Вводный Инструктаж по технике безопасности. Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км.	1 час
97	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Совершенствование	1 час
98	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы. Совершенствование	1 час
99	Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы. Совершенствование	1 час
100	Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы. Совершенствование	1 час
101	Преодоление полосы препятствий Совершенствование	1 час
102	Бег 60,200 м.	1 час

**Тематическое планирование. Физическая культура.  
11 класс**

№	Тема урока	Кол-во часов
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>15</b>
1	Вводный урок Физическая культура в обществе. Инструктаж по ТБ.	1 час
2	Финиш бега на различные дистанции. Совершенствование	1 час
3	Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств. Совершенствование	1 час
4.	Челночный бег 10×10. Совершенствование	1 час
5.	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование	1 час
6.	Старт в эстафетном беге. Совершенствование	1 час
7	Совершенствование. Бег до 4,5км(д), 5,5км (ю)	1 час
8	Развитие скоростно – силовых способностей. Совершенствование	1 час
9	Бег до 4,5км(д), 5,5км (ю). Развитие скоростно- силовых способностей.	1 час
10	Развитие скоростно- силовых способностей. Совершенствование	1 час



11	Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Совершенствование	1 час
12	Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам Совершенствование	1 час
13	Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств. Совершенствование	1 час
14	Совершенствование Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание».	1 час
15	Прыжки в длину Совершенствование	1 час
	<b>Спортивные игры</b>	<b>12 часов</b>
16	Вводный новая тема Баскетбол. Инструктаж по ТБ.	1 час
17	Ловля мяча с полуотскока; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час
18	передача мяча одной рукой; броски по кольцу в движении Совершенствование	1 час
19	Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час
20	Передача мяча одной рукой; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час
21	Передача мяча одной рукой; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час
22	Совершенствование Броски по кольцу в движении;	1 час
23	Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час
24	Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час
25	Взаимодействие игроков нападения и защиты; Совершенствование	1 час
26	Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час
2	<b>Спортивные игры</b>	<b>12 часов</b>
27	Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра.	1 час
28	Вводный новая тема Влияние образа жизни на состояние здоровья. Волейбол. Инструктаж по ТБ.	1 час
29	Нападающий удар; .Совершенствование	1 час
30	Нападающий удар; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час
31	Нападающий удар; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час
32.	Блокирование; Совершенствование	1 час
33	Блокирование; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час
34.	Блокирование; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час
35.	Блокирование; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час
36	Страховка у сетки Совершенствование	1 час
37	Страховка у сетки; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час
38	Страховка у сетки; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час
39	Страховка у сетки; двусторонняя игра тема Совершенствование	1 час
	<b>Гимнастика</b>	<b>16 часов</b>
40	Вводный новая Физическая культура в семье. Строевые упражнения. (д)Упражнения в равновесии (на полу)- упражнения из ранее изученных элементов. (ю)	1 час
41	Строевые упражнения. (д)Упражнения в равновесии (на полу)- упражнения из ранее изученных элементов. (ю) Совершенствование	1 час
42	Висы и упоры. Развитие силовых способностей Совершенствование	1 час

43	Висы и упоры. Развитие силовых способностей. Совершенствование	1 час
44	Вводный новая тема Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Развитие силовых способностей.	1 час
45	Строевые упражнения. (д) Висы и упоры. (ю) Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Развитие силовых способностей. Совершенствование	1 час
46	Развитие координационных способностей. Совершенствование	1 час
47	Строевые упражнения. (д) Висы и упоры. (ю) Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Развитие координационных способностей. Совершенствование	1 час
48	Вводный новая тема Акробатика- (ю)комбинация из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. (д) комбинация из ранее изученных элементов	1 час
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>25 часов</b>
49	Вводный новая тема Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Инструктаж по технике безопасности	1 час
50	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час
51	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час
3 четв		
52	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Совершенствование	1 час
53	Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час
54	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час
55	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час
56	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час
57	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час
58	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час
59	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час
60	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час
61	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час
62	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час
63	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час

64	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час
65	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час
66	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час
67	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час
68	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час
69	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час
70	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час
71	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час
72	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Совершенствование	1 час
73	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие координации, выносливости, ловкости. Совершенствование	1 час
	<b>Гимнастика</b>	<b>16 часов</b>
74	Строевые упражнения. Акробатика-(ю)комбинация из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. (д) комбинация из ранее изученных элементов. Совершенствование	1 час
75	Акробатика- сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. Совершенствование	1 час
76	Строевые упражнения. Акробатика- (ю)комбинация из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. (д) Совершенствование	1 час
77	Вводный новая тема Опорные прыжки- прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см.)	1 час
78	Строевые упражнения. Опорные прыжки- вскок в упор присев, соскок прогнувшись Развитие координационных способностей. Совершенствование	1 час
79	Строевые упражнения. Опорные прыжки- вскок в упор присев, соскок прогнувшись Развитие координационных способностей. Совершенствование	1 час
80	Строевые упражнения. Опорные прыжки- вскок в упор присев, соскок прогнувшись .Совершенствование	1 час
4 чтв	<b>Гимнастика</b>	<b>8 часов</b>
81	Вводный новая тема Строевые упражнения. Элементы художественной гимнастики	1 час
82	-комбинация из ранее изученных элементов со скакалкой, обручем, лентой, танцевальными шагами, прыжками Совершенствование	1 час
83	Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Совершенствование	1 час

84	Строевые упражнения. Элементы художественной гимнастики - комбинация из ранее изученных элементов Упражнения с гантелями, гириями Совершенствование	1 час
85	Вводный новая тема Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика.	1 час
86	Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Развитие выносливости. Совершенствование	1 час
87	Развитие выносливости. Развитие скоростных способностей. Совершенствование	1 час
88	Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Развитие выносливости, развитие скоростных способностей. Совершенствование	1 час
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>7 часов</b>
89	Вводный Инструктаж по технике безопасности. Метание гранаты	1 час
90	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Совершенствование	1 час
91	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Совершенствование	1 час
92	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий. Совершенствование	1 час
93	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий. Совершенствование	1 час
94	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий. Совершенствование	1 час
95	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий. Совершенствование	1 час
	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>7 часов</b>
96	Вводный Инструктаж по технике безопасности. Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км.	1 час
97	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Совершенствование	1 час
98	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы. Совершенствование	1 час
99	Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы. Совершенствование	1 час
100	Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы. Совершенствование	1 час
101	Преодоление полосы препятствий Совершенствование	1 час
102	Резервный урок	1 час