

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Астраханской области  
Управление образования администрации  
муниципального образования г. Астрахани  
МБОУ г. Астрахани "СОШ № 35"

РАССМОТРЕНО  
На заседании МО  
  
\_\_\_\_\_  
Табакина Л. Д.  
Протокол №1 от 29. 08. 23г.

СОГЛАСОВАНО  
Зам. Директора по УВР  
  
\_\_\_\_\_  
Чумакова О. А.  
Протокол №1 от 30. 08. 23г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы  
  
\_\_\_\_\_  
Тарова С. Ю.  
Протокол №1 от 31. 08. 23г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 11 классов

Астрахань 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для **11 классов** разработана на основании с:

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" (п. 22 ст. 2; ч. 1, 5 ст. 12; ч. 7 ст. 28; ст. 30; п. 5 ч. 3 ст. 47; п. 1 ч. 1 ст. 48);
- федеральным государственным образовательным стандартом среднего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.12.2012 № 1897 (п. 18.2.2);
- Уставом МБОУ г. Астрахани «СОШ № 35»;
- образовательной программой среднего образования, реализующей ФГОС, МБОУ г. Астрахани «СОШ № 35»
- Физическая культура: Учебное пособие для учащихся 11 кл. общеобразовательных учреждений / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; Под ред. М.Я Виленского. – М.:Просвещение, 2011 г.
- Лях В.И. Физическая культура. 11 классы: учебное пособие для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич, под общ. Ред В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2009.
- Физическая культура. 11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича / авт.-сост. А.Н.Каинов, Г. И. Курьерова – Волгоград: Учитель, 2012.

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, достижения результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ВФСК ГТО, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи** физического воспитания учащихся **11 классов** направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 11 класс из расчета 2 часа в неделю: в 11 классе – 68 часов. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие двигательных качеств вынесен на внеурочную деятельность (ритмику).  
Данной программой предусмотрено использование следующих видов контроля.

1. Текущий контроль в виде зачётной работы. С помощью текущего контроля возможно диагностирование дидактического процесса, выявление его динамики, сопоставление результатов обучения на отдельных его этапах.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 8 классов 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;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 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 дорогах.  
*В области познавательной культуры:*
- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;  
*В области нравственной культуры:*
- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.  
*В области трудовой культуры:*
- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
- 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 культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.  
*В области коммуникативной культуры:*
- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.  
*В области физической культуры:*

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места на дальность с 4-5 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; выполнять комбинацию мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из вися лежа; опорный прыжок через гимнастического козла (козел в ширину, высота 80-100 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным 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: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег 100м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

### **Метапредметные результаты**

- Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.  
*В области познавательной культуры:*
- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.  
*В области нравственной культуры:*
- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- 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.  
*В области эстетической культуры:*
- Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.  
*В области коммуникативной культуры:*

- Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.  
*В области физической культуры:*

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.

### **Предметные результаты**

- 1) знание о роли и значении физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый физически активный образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физическими упражнениями с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при травмах, включая извлечение и перемещение пострадавших, проведение иммобилизации с помощью подручных средств, выполнение осмотра пострадавшего на наличие наружных кровотечений и мероприятий по их остановке; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физическими упражнениями, избранными видами спорта и формами активного отдыха и досуга;
- 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств и сопряженных с ними двигательных способностей; оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие занятий физическими упражнениями посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- 5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий и приемами из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет физических упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств и двигательных способностей, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Требования к предметным результатам освоения учебного предмета «Физическая культура», выносимым на промежуточную и итоговую аттестацию.

В результате освоения предмета «Физическая культура» обучающиеся приобретают представления о роли и значении физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый физически активный образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья, о физическом совершенствовании человека, об истории физической культуры, спорта и олимпийского движения, приобретают навыки отбора физических упражнений и регуляции физической нагрузки для самостоятельных систематических занятий различной функциональной направленности, планирования содержания занятий, включения их в режим учебного дня и учебной недели, соблюдения правил техники безопасности и профилактики травматизма, оказания первой помощи при травмах, мониторинга физического развития и физической подготовленности, наблюдений за динамикой развития основных физических качеств и двигательных способностей, оценки состояния организма, выполнения комплексов общеразвивающих и корригирующих упражнений, технических действий и приемов из базовых видов спорта, использования их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности, повышения функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Достижение результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования обеспечивается посредством включения в основную образовательную программу предметных результатов освоения тематических модулей учебного предмета «Физическая культура».

Образовательные организации вправе самостоятельно определять последовательность модулей и количество часов для освоения обучающимися модулей учебного предмета «Физическая культура».

### **Модуль «Гимнастика с элементами акробатики»**

Предметные результаты изучения модуля «Гимнастика с элементами акробатики» учебного предмета «Физическая культура» должны отражать сформированность умений:

- соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений;
- выполнять физическую страховку и само страховку;
- выполнять строевые действия в шеренге и колонне;
- выполнять акробатические упражнения и комбинации;
- выполнять гимнастические упражнения и комбинации;
- выполнять упражнения в равновесии;
- выполнять гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания; переползания;
- выбирать для самостоятельных занятий современные фитнес программы, с учетом индивидуальных потребностей и возможностей здоровья.

### **Модуль «Легкая атлетика»**

Предметные результаты изучения модуля «Легкая атлетика» учебного предмета «Физическая культура» должны отражать сформированность умений:

- соблюдать правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;
- выполнять бег на короткие, средние и длинные дистанции;
- выполнять прыжки в длину и высоту;
- выполнять метания малого мяча на дальность;
- преодолевать препятствия, используя прикладно-ориентированные способы передвижения.

### **Модуль «Спортивные игры»**

Предметные результаты изучения модуля «Спортивные игры» учебного предмета «Физическая культура» должны отражать сформированность умений:

- соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми;
- выполнять технические элементы игровых видов спорта: ловлю; передачи; ведение; броски; подачи; удары по мячу; остановки мяча, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применять их в игровой и соревновательной деятельности;  осуществлять судейство соревнований в избранном виде спорта.

### **Выпускник научится:**

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- **выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;**
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

### **1. Естественные основы.**

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении

двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

## **2. Социально-психологические основы.**

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование лично значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

## **3. Культурно-исторические основы.**

Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

## **4. Приемы закаливания.**

Водные процедуры (*обтирание, душ*), купание в открытых водоемах.

## **5. Подвижные игры.**

### ***Волейбол***

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

### ***Баскетбол***

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

## **6. Гимнастика с элементами акробатики.**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

## **7. Легкоатлетические упражнения.**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

## **8. Кроссовая подготовка.**

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Модуль «Гимнастика» - используется во 2 четверти

Модуль «Легкая атлетика» - используется в 1 и 4 четвертях

Модуль «Спортивные игры» - используется в 3 четверти и в 4 четверти.

## Список использованной литературы

- Физическая культура: Учебное пособие для учащихся 10-11. общеобразовательных учреждений / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; Под ред. М.Я Виленского. – М.:Просвещение, 2011 г.
- Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учебное пособие для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич, под общ. Ред В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2009.
- Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича / авт.-сост. А.Н.Каинов, Г. И. Курьерова – Волгоград: Учитель, 2012.
- Организация и проведение Олимпиад: А.Н.Каинов г. Волгоград изд. «Учитель» 2015 г.
- 500 игр и эстафет: В.В.Кузин, С.А.Полиевский г. Москва изд. «Физкультура и спорт» 2003г.
- Хитрые и подвижные игры: А.Ю.Потрикеев г. Ростов-на- Дону изд «Феникс» 2015
- Поурочные разработки 6 класс: А.Ю.Потрикеев г. Москва изд. «ВАКО» 2016
- Годовые и рабочие планы-графики реализации программы 5-11 классы: В.И.Виленко г. Волгоград изд. «Учитель».

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАССА

|   | Наименование раздела        | Количество часов |    |
|---|-----------------------------|------------------|----|
| 1 | Легкая атлетика             | 3                | 16 |
| 2 | Гимнастика                  | 14               | 5  |
| 3 | Спортивные и подвижные игры | 31               | 9  |
| 4 | Теория                      | 4                | 4  |

**График прохождения программного материала на 2023\_ - 2024\_ учебный год**

| месяц    | сентябрь |   |   |   |   | октябрь |   |   |   |    | ноябрь |    |    |    | декабрь |    |    |    | январь |    |    |    | февраль |    |    |    | март |    |    | апрель |    |    |    |    | май |  |  |  |
|----------|----------|---|---|---|---|---------|---|---|---|----|--------|----|----|----|---------|----|----|----|--------|----|----|----|---------|----|----|----|------|----|----|--------|----|----|----|----|-----|--|--|--|
| дни      |          |   |   |   |   |         |   |   |   |    |        |    |    |    |         |    |    |    |        |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |        |    |    |    |    |     |  |  |  |
| № недели | 1        | 2 | 3 | 4 | 5 | 6       | 7 | 8 | 9 | 10 | 11     | 12 | 13 | 14 | 15      | 16 | 17 | 18 | 19     | 20 | 21 | 22 | 23      | 24 | 25 | 26 | 27   | 28 | 29 | 30     | 31 | 32 | 33 | 34 |     |  |  |  |

Легкая атлетика

Гимнастика

Спортивные и под. Игры

Легкая атлетика

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ,

в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

| № п/п | Наименование разделов и тем | Класс/Количество часов |           |             |            |            | Формируемые социально значимые и ценностные отношения[1] |
|-------|-----------------------------|------------------------|-----------|-------------|------------|------------|--|
|       |                             | 6-ые классы            | 7- классы | 8-ые классы | 11-й класс | 10-й класс |  |
| 1     | Гимнастика                  | 14                     | 14        | 14          | 13         | 13         | 5,6,8,9,10   |
| 2     | Легкая атлетика             | 33                     | 33        | 33          | 28         | 28         | 5,6,8,9,10   |
| 3     | Спортивные и подвижные игры | 23                     | 20        | 20          | 22         | 24         | 5,6,8,9,10   |
| 4     | Теория                      | -                      | -         | -           | 4          | 4          | 5,6  |

Целевым приоритетом на уровне ООО является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников и, прежде всего, ценностных отношений:

1. к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
2. к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
3. к своему Отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
4. к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;

5. к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
6. к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
7. к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
8. к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
9. к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
10. к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее

### КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА 1 ПОЛУГОДИЕ 10 КЛАСС

|   | НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА<br>ТЕМА УРОКА  | КОЛ.<br>ЧАСО<br>В     | ОСНОВНЫЕ ВИДЫ УЧЕБНОЙ<br>ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  |                             | Д.3                 | Дата         |             |
|---|---|-----------------------|--|-----------------------------|---------------------|--------------|-------------|
|   |   |                       |  | Виды и<br>формы<br>контроля | Домашнее<br>задание | По пла<br>ну | По<br>факту |
| 1 | Вводный инструктаж «Правила безопасного поведения в спортивно зале на уроках физической культуре». Понятия о физической культуре.<br>Техника спринтерского бега | 20 мин.<br><br>20мин. | Физическая культура личности и ее составляющая<br>Строевые упражнения типа зарядки, СБУ, бег с ходу<br>2 – 4 раза по 60м. Домашнее задание прыжки со скакалкой | Текущий                     | Прыжки со скакалкой |              |             |
| 2 | Техника спринтерского бега<br><br>Основные знания о физической культуре   | 30мин.<br><br>10мин.  | ОРУ типа зарядки, низкий старт и стартовый разгон<br>Тест – 30м. на время<br>Основные формы и виды физических упражнений                                       | Текущий                     | Прыжки со скакалкой |              |             |
| 3 | Техника спринтерского бега<br>Входной контроль  | 1                     | ОРУ типа зарядки, низкий старт и стартовый разгон. Бег со старта, финишное усилие. Развитие скоростных способностей.   | Учетный                     | Прыжки со скакалкой |              |             |

|    |  |                  |  |         |                        |  |  |
|----|--|------------------|--|---------|------------------------|--|--|
| 4  | Зачет бега на 100 метров   | 1                | ОРУ типа зарядки, низкий старт и стартовый разгон. Зачет бега 100 метров. Развитие скоростно – силовых способностей  | Учетный | Прыжки со скакалкой    |  |  |
| 5  | Техника челночного бега<br>Основные знания о физической культуре | 30мин.<br>10мин. | ОРУ в движении, строевые упражнения. Равномерный бег, разновидности челночного бега. Контроль челночный бег 10*10<br>Основные формы и виды физических упражнений | Текущий | Прыжки со скакалкой    |  |  |
| 6  | Техника передачи эстафетной палочки Входной контроль.            | 1                | Строевые упражнения. ОРУ, Техника передачи эстафетной палочки, Легкоатлетические эстафеты, проверка домашнего задания. Дать домашнее задание.                    | Учетный | Прыжки со скакалкой    |  |  |
| 7  | Эстафетный бег   | 1                | Строевые упражнения. ОРУ, Техника передачи эстафетной палочки, Легкоатлетические эстафеты, проверка домашнего задания.   | Текущий | Прыжки в длину с места |  |  |
| 8  | Техника трех шагов в метании гранаты                             | 1                | Строевые упражнения, ОРУ. Метание с 3-х шагов разбега.<br>Переменный бег 15мин.  | Текущий | Прыжки в длину с места |  |  |
| 9  | Метание гранаты  | 1                | Строевые упражнения, ОРУ. Метание с 3-х шагов разбега.<br>Переменный бег 15мин. Дать Д.З   | Текущий | Подтягивание в висе    |  |  |
| 10 | Зачет в метании гранаты  | 1                | Строевые упражнения, ОРУ. Контрольный норматив метание гранаты с разбега. Игра в футбол.   | Учетный | Подтягивание в висе    |  |  |
| 11 | Развитие общей выносливости                                      | 1                | Строевые упражнения, ОРУ в движении. Равномерный и переменный бег.   | Текущий | Подтягивание в висе    |  |  |
| 12 | Зачет бега на 500м.  | 1                | Строевые упражнения, ОРУ в движении. Контроль 500м. Проверка домашнего задания.  |         | Подтягивание в висе    |  |  |
| 13 | Кроссовая подготовка<br>Основные знания о физической культуре    | 1                | Строевые упражнения, ОРУ в движении. Равномерный и переменный бег. Адаптивная физическая культура  | Текущий | Подтягивание в висе    |  |  |
| 14 | Кроссовая подготовка   | 1                | Строевые упражнения, ОРУ в движении.   | Учетный | Подтягивание           |  |  |

|          |   |                      |  |         |                     |  |  |
|----------|---|----------------------|--|---------|---------------------|--|--|
|          | Основные знания о физической культуре   |                      | Равномерный и переменный бег. Контрольный норматив 300 и 500м.<br>Д.З. -подтягивание<br>Способы регулирования и контроля физических нагрузок при занятиях физическими упражнениями.                                |         | в висе              |  |  |
| 15       | Зачет бега на 1000 м.<br><br>Основные знания о физической культуре  | 1                    | Строевые упражнения, ОРУ в движении.<br>Контрольный норматив 1000м.<br>Поддержание репродуктивной функции человека<br>Способы регулирования и контроля физических нагрузок при занятиях физическими упражнениями.  | Учетный | Подтягивание в висе |  |  |
| 16<br>17 | Развитие общей выносливости   | 1                    | Строевые упражнения, ОРУ в движении.<br>Равномерный бег до 10 мин. Игра в футбол<br>волейбол.  | Текущий | Подтягивание в висе |  |  |
| 18       | Спортивные игры   |                      |  | Текущий |                     |  |  |
| 19       | ГИМНАСТИКА<br>Вводный инструктаж «Правила безопасного поведения на уроках физической культуры». Знания о физической культуре<br><br>Атлетическая гимнастика | 20мин.<br><br>20мин. | Техника безопасности на занятиях гимнастики.<br>Формы и средства контроля индивидуальной физической деятельности.<br>Строевые упражнения со скамейкой.<br>Упражнения с отягощением собственного веса.<br>Дать Д.З. | Текущий | Силовой комплекс    |  |  |
| 20       | Атлетическая гимнастика<br><br>Основные знания о физической культуре  | 30мин.<br><br>10мин. | Строевы упражнения. ОРУ на скамейке.<br>Упражнения на развитие силовых качеств.<br>Круговая тренировка.<br>Основы организации двигательного режима   | Текущий | Силовой комплекс    |  |  |
| 21       | Атлетическая гимнастика   | 30мин.               | Строевы упражнения. ОРУ на скамейке.   | Текущий | Силовой             |  |  |

|          |  |        |  |         |                               |  |  |
|----------|--|--------|--|---------|-------------------------------|--|--|
|          | Основные знания о физической культуре  | 10мин. | Упражнения на развитие силовых качеств. Круговая тренировка. Зачет отжимание<br>Правовые основы физической культуры.   |         | комплекс                      |  |  |
| 22       | Атлетическая гимнастика<br><br>Основные знания о физической культуре         | 1      | Строевые упражнения со скамейкой. Упражнения на развитие силовых качеств. Круговая тренировка. Зачет подтягивание<br>Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.   | Текущий | Силовой комплекс              |  |  |
| 23       | Атлетическая гимнастика<br><br>Основные знания о физической культуре         | 1      | Строевые упражнения, ОРУ с гантелями. Упражнения на развитие силовых качеств. Круговая тренировка.<br>Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.  | Текущий | Силовой комплекс              |  |  |
| 24<br>25 | Акробатика   | 2      | Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Ю - длинный кувырок через препятствие, стойка на руках, кувырок через стойку, переворот боком. Д – сед углом, стойка на лопатках, мостик, комбинация. Упражнения на развитие гибкости                         | Текущий | Комплекс на развитие гибкости |  |  |
| 26       | Зачет гимнастической комбинации<br><br>Основные знания о физической культуре | 1      | Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Зачет гимнастической комбинации<br>Способы регулирования и контроля физических нагрузок при занятиях физическими упражнениями.  | Учетный | Комплекс на развитие гибкости |  |  |
| 27       | Висы и упоры<br><br>Основные знания о физической культуре                    | 1      | Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Брусья ю - подъем в упор силой, вис согнувшись и прогнувшись, сгибание и разгибание рук в упоре. Д. подъем в упор на верхнюю перекладину, вис углом Организация и проведение спортивно – массовых мероприятий | Текущий | Комплекс на развитие гибкости |  |  |
| 28       | Висы и упоры<br>Административный контроль                                    | 1      | Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Брусья ю - подъем в упор силой, вис согнувшись и  | Учетный | Комплекс на развитие          |  |  |

|    |   |   |   |         |                               |  |  |
|----|---|---|---|---------|-------------------------------|--|--|
|    |   |   | прогнувшись, сгибание и разгибание рук в упоре, стойка на плечах. Д – подъем в упор на верхнюю, перекладину, вис. Проверка Д.З. Дать Д.З.   |         | гибкости                      |  |  |
| 29 | Зачет упражнений на брусьях<br>Основные знания о физической культуре    | 1 | Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Зачет упражнений на брусьях.<br>Понятия о телосложении и характеристика его типа.  | Учетный | Комплекс на развитие гибкости |  |  |
| 30 | Равновесие. Лазание по канату.<br>Основные знания о физической культуре | 1 | Строевые упражнения. ОРУ с предметами.<br>Развитие силовых качеств. Ю- лазание по канату.<br>Д- упражнения на бревне.<br>Способы регулирования массы тела.  | Текущий | Комплекс на развитие гибкости |  |  |
| 31 | Опорный прыжок  | 1 | Строевые упражнения. ОРУ без предметов с различными видами ходьбы. Развитие скоростно-силовых возможностей. Ю – прыжок ноги врозь через коня в длину. Д –Прыжок углом под углом к снаряду. Проверка домашнего задания.<br>Строевые упражнения. ОРУ без предметов с различными видами ходьбы. Зачет по опорному прыжку. Силовой комплекс | Текущий | Упр. на пресс                 |  |  |
| 32 | Зачет по опорному прыжку  | 1 |   | Учетный | Упр. на пресс                 |  |  |

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА 2 ПОЛУГОДИЕ 11 КЛАСС

|    | НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА<br>ТЕМА УРОКА   | КОЛ.<br>ЧАСО<br>В      | ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ЧЕБНОЙ<br>ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  | Виды и<br>формы<br>контроля | Домашнее<br>задание | По пла<br>ну | По<br>факту |
|----|--|------------------------|---|-----------------------------|---------------------|--------------|-------------|
| 33 | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ<br>Вводный инструктаж «Правила безопасного поведения в спортивном зале на уроках физической культуры».<br>Предупреждение травматизма<br>Техника передвижения | 20 мин.<br><br>20 мин. | Техника безопасности на уроках по волейболу.<br>Правила игры в волейбол.<br><br>Строевые упражнения, ОРУ, техника передвижения, остановки | Текущий                     | Упр. на пресс       |              |             |

|    |   |                |   |         |                      |  |  |
|----|---|----------------|---|---------|----------------------|--|--|
| 34 | Техника верхней и нижней передачи мяча  | 1              | Строевые упражнения, ОРУ, СФП, передача мяча над собой в парах, через сетку, после подачи, игровые упражнения. Игра на короткой площадке.       | Текущий | Упр. на пресс        |  |  |
| 35 | Зачет верхней и нижней передачи   | 1              | Строевые упражнения, ОРУ, СФП. Нормативный контроль верхней передачи. Игра в волейбол   | Учетный | Упр. на пресс        |  |  |
| 36 | Техника верхней подачи мяча   | 1              | Строевые упражнения, ОРУ, СФП, передача мяча, нижняя и верхняя подачи. Проверка Д.З   | Текущий | Упр. на пресс        |  |  |
| 37 | Техника нижней подачи мяча  | 1              | Строевые упражнения, ОРУ, СФП, передача мяча, нижняя<br>И верхняя подачи .Игра в волейбол. Контроль на результат и технику исполнения. Дать Д.З | Текущий | Приседание на 1 ноге |  |  |
| 38 | Совершенствование нападающего удара   | 1              | Строевые упражнения, ОРУ, СФП, нападающий, удар варианты блокирования. Игра в волейбол  | Текущий | Приседание на 1 ноге |  |  |
| 39 | Блокирование нападающего удара  | 1              | Строевые упражнения, ОРУ, СФП, нападающий, удар варианты блокирования. Игра в волейбол  | Текущий | Приседание на 1 ноге |  |  |
| 40 | Игровые комбинации в волейболе  | 1              | Строевые упражнения, ОРУ, СФП, Возможные комбинации игре в волейбол   | Текущий | Приседание на 1 ноге |  |  |
| 41 | Игры по заданию   | 1              | Строевые упражнения, ОРУ, СФП, Возможные комбинации игре в волейбол   | Текущий | Приседание на 1 ноге |  |  |
| 42 | Игра в волейбол   | 1              | Строевые упражнения, ОРУ, СФП. Контрольные игры по волейболу.   | Текущий | Приседание на 1 ноге |  |  |
| 43 | Вводный инструктаж «Правила безопасного поведения на уроках физической культуры в спортивном зале». Предупреждение травматизма<br>Совершенствование ловли и передачи мяча | 20мин<br>20мин | Техника безопасности, правила игры в б/бол.<br>Строевые упражнения, ОРУ, СФП. Стойка, передвижения, остановка. Проверка домашнего задания.      | Текущий | Приседание на 1 ноге |  |  |
| 44 | Совершенствование ловли и передачи мяча   | 1              | Строевые упражнения, ОРУ, СФП. Передача в 3, 4-ах<br>С сопротивлением и без сопротивления. Игровые упр.   | Текущий | Упр. на пресс        |  |  |

|    |   |                      |   |         |                     |  |  |
|----|---|----------------------|---|---------|---------------------|--|--|
| 45 | Техника ведения мяча с изменением направления.  | 1                    | Строевые упражнения, ОРУ, СФП. Отработка техники ведения мяча   | Текущий | Упр. на пресс       |  |  |
| 46 | Совершенствование техники броска мяча в движении  | 1                    | Строевые упражнения, ОРУ, СФП. Баскетбольные упражнения. Два шага бросок, штрафные броски из разных точек, после отскока. Игры по заданию. Контроль за техникой броска. | Текущий | Упр. на пресс       |  |  |
| 47 | Зачет по ведению мяча   | 1                    | Строевые упражнения, ОРУ, СФП. Сдача контрольного норматива по ведению мяча. Игра   | Учетный | Упр. на пресс       |  |  |
| 48 | Совершенствование техники штрафного броска мяча   | 1                    | Строевые упражнения, ОРУ, СФП   | Текущий | Упр. на пресс       |  |  |
| 49 | Совершенствование техники защиты игры в баскетбол.  | 1                    | Строевые упражнения, ОРУ, СФП, Баскетбольные Упражнения. Действия против игрока с мячом и без мяча<br>Двусторонняя игра по заданию. Проверка Д.З.                       | Текущий | Упр. на пресс       |  |  |
| 50 | Зачет по штрафным броскам   | 1                    | Строевые упражнения, ОРУ, СФП, Сдача контрольного норматива по штрафным броскам   | Учетный | Упр. на пресс       |  |  |
| 51 | Совершенствование тактики игры в баскетбол  | 1                    | Строевые упражнения, ОРУ, СФП, Баскетбольные Упражнения. Индивидуальные и командные действия игроков Двусторонняя игра по заданию. Дать Д. з                            | Текущий | Прыжки со скакалкой |  |  |
| 52 | Игры по заданию   | 1                    | Строевые упражнения, ОРУ, СФП, Игры по заданию учителя  | Текущий | Прыжки со скакалкой |  |  |
| 53 | Вводный инструктаж «Правила безопасного поведения на уроках физической культуры»<br><br>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 20мин.<br><br>20 мин | Строевые упражнения типа зарядки, СБУ, бег с ходу<br>2 – 4 раза по 60м. Домашнее задание прыжки со скакалкой  | Текущий | Прыжки со скакалкой |  |  |

|    |   |    |  |         |                     |  |  |
|----|---|----|--|---------|---------------------|--|--|
| 54 | Техника прыжка в высоту   | 1  | Строевые упражнения, ОРУ типа зарядки ,СБУ, СПУ<br>Прыжки в высоту способом перешагивания.<br>Разбег, толчок, перепрыгивание. Перепрыгивание с нескольких шагов разбега. | Текущий | Прыжки со скакалкой |  |  |
| 55 | Совершенствование техники прыжка в высоту                         | 1  | Строевые упражнения, ОРУ типа зарядки, СБУ, СПУ<br>Прыжки в высоту способом перешагивания.<br>Разбег, толчок, перепрыгивание. Перепрыгивание с нескольких шагов разбега  | Текущий | Прыжки со скакалкой |  |  |
| 56 | Зачет по технике в прыжках в высоту                               | 1  | Строевые упражнения, ОРУ типа зарядки, СБУ, СПУ.<br>Нормативный контроль в прыжках в высоту  | Учетный | Прыжки со скакалкой |  |  |
| 57 | Техника спринтерского бега<br>Знания о физической культуре        | 1  | ОРУ типа зарядки, низкий старт и стартовый разгон. Бег со старта. Развитие скоростных способностей. Переменный бег   | Текущий | Прыжки со скакалкой |  |  |
| 58 | Зачет 100м.   | 1  | ОРУ типа зарядки. Нормативный контроль 100м.<br>Силовой комплекс   | Учетный | Прыжки со скакалкой |  |  |
| 59 | Бег на средние дистанции  | 1  | Строевые упражнения, ОРУ типа зарядки, СБУ, СПУ<br>Переменный бег. Контрольный норматив 300, 500м.   | Текущий | Отжимание           |  |  |
| 60 | Зачет в беге на 300 и 500м.                                       | 1  | Строевые упражнения, ОРУ типа зарядки, СБУ, СПУ.<br>Контрольный норматив 300, 500м. Играл футбол   | Учетный | Отжимание           |  |  |
| 61 | Бег на дальние дистанции  | 1  | Строевые упражнения, ОРУ типа зарядки ,СБУ, СПУ.<br>Контрольный норматив 1000м. Игры по заданию  | Текущий | Отжимание           |  |  |
| 62 | Бег на дальние дистанции<br>Основные знания о физической культуре | .1 | Строевые упражнения, ОРУ типа зарядки ,СБУ, СПУ.<br>Контрольный норматив 1000м. Игры по заданию.<br>Основы организации двигательного режима.                             | Текущий | Отжимание           |  |  |

|          |   |   |   |         |           |  |  |
|----------|---|---|---|---------|-----------|--|--|
| 63       | Бег на дальние дистанции<br>Тактика игры в волейбол | 1 | Строевые упражнения, ОРУ. Равномерный бег 10-15 мин. Игровые упражнения, игра.                          | Текущий | Отжимание |  |  |
| 64       | Бег на дальние дистанции                            | 1 | Строевые упражнения, ОРУ. Равномерный бег 10-15 мин. Игровые упражнения, игра.                          | Текущий | Отжимание |  |  |
| 65       | Зачет в беге на 2000, 3000метров                    | 1 | Строевые упражнения, ОРУ. Сдача контрольного норматива  | Учетный | Отжимание |  |  |
| 66       | Спортивная игра в футбол                            | 1 | Строевые упражнения, ОРУ типа зарядки ,СБУ, СПУ<br>Переменный бег. Игры по заданию в футбол и волейбол. | Текущий | Отжимание |  |  |
| 67<br>68 | Спортивная игра в волейбол                          | 2 | Строевые упражнения, ОРУ. Игра в волейбол.  | Текущий | Отжимание |  |  |