

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 27.08.2024 16:23:00  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования**

**«Тверской государственный университет»**

**Институт непрерывного образования**

**Академическая гимназия имени П.П. Максимовича**

План одобрен  
педагогическим советом  
Академической гимназии  
Протокол  
№ ПС-23-08-28 «28» августа 2023 г.



**«Утверждено»**

Проректор по ОДиМП

Н. Е. Сердитова

## **ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре для 10-11 классов (базовый уровень) (с аннотацией)**

Физико-математическое направление (профиль)  
Информационно-технологическое направление (профиль)  
Экономико-управленческий направление (профиль)  
Правовое направление (профиль)  
Лингвистическое направление (профиль)  
Филологические направления (профиль)  
Медико-биологическое направление (профиль)  
Химико-технологического направления (профиль)  
Инженерное направление (профиль)

**2023-2024 учебный год  
2024-2025 учебный год**

**Согласовано:**

Директор Академической гимназии

С. Н. Смирнов

Руководитель программы среднего общего образования

Е.М. Мельников

**Составитель:**

Преподаватель физической культуры

Тверь 2023

## АННОТАЦИЯ

Рабочая программа по физической культуре (базовый уровень) адресована обучающимся 10-11 классов Академической гимназии следующих направлений (профилей): физико-математического, информационно-технологического, экономико-управленческого, правового, лингвистического, филологического, химико-биологического, химико-технологического. Она составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и конкретизирует его содержание: дает распределение учебных часов по всем разделам курса и определяет последовательность изучения тем и разделов с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями. Учебный предмет «Физическая культура» изучается на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

**Целью** реализации программы является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования его физической культуры. Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных (скоростно - силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.

Данная рабочая программа включает пять разделов: пояснительную записку (содержит концепцию и актуальность программы, цели и задачи курса, принципы отбора учебного материала, критерии оценки обучающихся и т.д.); требования к уровню подготовки обучающихся (система знаний, умений и навыков, сформированных в результате изучения курса); содержание тем учебного курса; календарно-тематическое планирование (содержит распределение учебных часов по темам с указанием вида урока, форм контроля и прогнозируемого результата обучения); учебно-методическое обеспечение (учебная и дополнительная литература, интернет-ресурсы, необходимое оборудование и дидактический материал).

Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в форме реализации подготовки к олимпиаде по физической культуре, участие в спортивных городских соревнованиях и т.д.

Рабочая программа предусматривает изучение учебного предмета «Физическая культура» в объеме 105 часов за год, по 3 часа в неделю (35 учебных недель) в 10 классе и в объеме 102 часов за год, по 3 часа в неделю (34 учебных недели) в 11 классе. *Данная программа может быть реализована в дистанционном формате.*

**Режим занятий:** 3 академических часа в неделю.

### **Статус программы**

Данная рабочая программа по физической культуре составлена на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 29.06.2015) «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 – ФЗ;
- приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 N 413 (ред. от 11.12.2020) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования";
- приказом Министерства просвещения РФ от 23 ноября 2022 г. N 1014 "Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования";
- приказом Минпросвещения России от 21.09.2022 N 858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников";
- учебника: Физическая культура. 10–11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2017.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Концепция (основная идея) программы**

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Решая задачи физического воспитания, необходимо учитывать такие важные аспекты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у обучающихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, приобретение опыта общения. Важной составляющей курса является обучение способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

### **Актуальность, значимость курса**

Актуальность изучения физической культуры в 10-11 классах обусловлена тем, что это важный этап, завершающий курс физической подготовки обучающихся в звене школьного образования. Он является логическим завершением изучения общих теоретических положений и развития практических навыков по данному предмету в школе.

Значимость образования в области физической культуры определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Данная программа содействует сохранению единого образовательного пространства и формированию системы знаний, умений, способов деятельности, воспитанию гимназистов, развивает познавательные интересы обучающихся.

### **Логическая связь данного предмета с остальными предметами учебного плана**

Успешное освоение курса «Физическая культура» требует межпредметного взаимодействия с курсом ОБЖ.

### **Цели обучения:**

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях культурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащения индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями

### **Задачи обучения:**

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) и координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) способностей;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды и судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

### **Принципы отбора материала и обоснование структуры программы**

Содержание курса физической культуры состоит из двух основных частей: теоретической и практической.

**Теоретический блок** курса физической культуры направлен на изучение особенностей опорно-двигательного аппарата при выполнении физических упражнений, а также специфики различных физических качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты и координационных движений). В 10-11 классах продолжается изучение основных спортивных игр и состязаний, начатое в основной школе. В частности, углубляются знания по тактико-техническим действиям в игре, технике плавания и способам спасения на воде.

Кроме того, внимание уделяется истории спорта, а также обзору спортивных состязаний прошлого и современности. На освоение теоретического курса отводится 1 ч. в неделю.

**Практическая часть** курса физической культуры продолжает формировать двигательные действия и развивать физические качества обучающихся. Практические занятия направлены на формирование умений выполнять гимнастические, легкоатлетические, общеразвивающие упражнения (комбинации), а также на отработку технических действий в спортивных играх (баскетболе, футболе, волейболе, настольном теннисе) и других базовых вида спорта (плавании, лыжной подготовки). Акцент в практических занятиях сделан на выполнении общеразвивающих упражнений и упражнений общей физической подготовки в целях реализации здоровьесберегающей технологии. На освоение практического курса отводится 2 ч. в неделю.

### **Общая характеристика учебного процесса (формы и технологии обучения, виды уроков)**

Формой организации учебного процесса является урок. Наиболее распространенной технологией обучения физической культуре, основанной на классно-урочной организации учебного процесса, является дифференцированное обучение.

На уроке используются следующие методы обучения: словесный; демонстрация; разучивание упражнений; совершенствование двигательных действий и воспитание физических качеств; игровой и соревновательный.

В процессе образовательной деятельности используются различные педагогические технологии:

1. **Технология личностно-ориентированного обучения** основывается на учете индивидуальных особенностей обучающихся, где во главе угла ставится самобытность ребенка, его самооценку, т. е. развитие личностных особенностей обучающегося, раскрытие его природного потенциала. Целью данного обучения является создание психолого-педагогических условий, позволяющих в едином классном коллективе работать с ориентацией не на «усредненного» ученика, а с каждым в отдельности.

2. **Современные информационные технологии:** работа с интерактивной доской, интернет-ресурсами, электронными приложениями, мультимедийными материалами (для изучения теоретического курса физической культуры).

3. **Нетрадиционные формы организации уроков** (урок взаимообучения, урок-путешествие, урок-соревнование, урок-игра и др.)

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

В результате изучения физической культуры на базовом уровне обучающийся должен:

### **знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности.

### **уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

### **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

## СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА

10 класс (всего 105 ч., 3 ч. в неделю)

<b>Теоретический курс (38 ч.)</b>	<b>Практический курс (64 ч.)</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Введение. Инструктаж по ТБ.</li><li>2. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.</li><li>3. Понятие о физической культуре личности.</li><li>4. Легкая атлетика.</li><li>5. Баскетбол.</li><li>6. Волейбол.</li><li>7. Футбол.</li><li>8. Основные формы и виды физических упражнений.</li><li>9. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.</li><li>10. Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями.</li><li>11. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.</li><li>12. Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности.</li><li>13. Основы организации двигательного режима.</li><li>14. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований.</li><li>15. Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ.</li><li>16. Понятие телосложения и характеристика его основных типов.</li><li>17. Плавание. Инструктаж по ТБ.</li><li>18. Двигательные действия в воде.</li><li>19. Способы регулирования массы тела человека.</li><li>20. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.</li><li>21. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.</li><li>22. История олимпийского движения.</li><li>23. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.</li><li>24. Подвижные игры.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Легкоатлетические упражнения (старты, бег, прыжки).</li><li>2. Спортивные игры: баскетбол.</li><li>3. Спортивные игры: волейбол.</li><li>4. Спортивные игры: мини-футбол.</li><li>5. Основы силовой подготовки.</li><li>6. Атлетическая гимнастика.</li><li>7. Спортивные игры: настольный теннис.</li><li>8. Общеразвивающие упражнения (фитнес, аэробика).</li><li>9. Общеразвивающие упражнения (растяжка, йога).</li><li>10. Развитие физических качеств (силы, выносливости).</li><li>11. Развитие физических качеств (быстроты, гибкости, координационных способностей).</li><li>12. Лыжная подготовка (передвижение лыжными ходами, повороты на месте, подъемы).</li><li>13. Плавание.</li><li>14. Подвижные игры.</li></ol>
<b>Итоговый контроль (3 ч.)</b>	
<b>Резервные уроки (3 ч.)</b>	
<b>ВСЕГО: 105 ч.</b>	



## СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА

11 класс (всего 102 ч., 3 ч. в неделю)

<b>Теоретический курс</b>	<b>Практический курс</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Введение. Инструктаж по ТБ.</li><li>2. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.</li><li>3. Понятие о физической культуре личности.</li><li>4. Легкая атлетика.</li><li>5. Баскетбол.</li><li>6. Волейбол.</li><li>7. Футбол.</li><li>8. Основные формы и виды физических упражнений.</li><li>9. Понятие телосложения и характеристика его основных типов.</li><li>10. Правовые основы физической культуры и спорта.</li><li>11. Гандбол.</li><li>12. Гимнастика с элементами акробатики.</li><li>13. Элементы единоборств.</li><li>14. Правила проведения самостоятельных занятий.</li><li>15. Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ.</li><li>16. Утренняя гимнастика.</li><li>17. Плавание. Инструктаж по ТБ.</li><li>18. Двигательные действия в воде.</li><li>19. Координационные способности.</li><li>20. Способы регулирования массы тела человека.</li><li>21. Ритмическая и атлетическая гимнастика.</li><li>22. Роликовые коньки.</li><li>23. Фитнес и аэробика.</li><li>24. Растяжка и йога.</li><li>25. Дартс.</li><li>26. Современные тенденции в развитии спорта и физической культуры.</li><li>27. Крупнейшие достижения российского спорта.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Легкоатлетические упражнения (старты, бег, прыжки).</li><li>2. Спортивные игры: баскетбол.</li><li>3. Спортивные игры: волейбол.</li><li>4. Спортивные игры: мини-футбол.</li><li>5. Основы силовой подготовки.</li><li>6. Атлетическая гимнастика.</li><li>7. Спортивные игры: настольный теннис.</li><li>8. Общеразвивающие упражнения (фитнес, аэробика).</li><li>9. Общеразвивающие упражнения (растяжка, йога).</li><li>10. Развитие физических качеств (силы, выносливости).</li><li>11. Развитие физических качеств (быстроты, гибкости, координационных способностей).</li><li>12. Лыжная подготовка (передвижение лыжными ходами, повороты на месте, подъемы).</li><li>13. Плавание.</li><li>14. Подвижные игры.</li></ol>
<b>Итоговый контроль (3 ч.)</b>	
<b>Резервные уроки (3 ч.)</b>	
<b>ВСЕГО: 102 ч.</b>	

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс (всего 105 ч., 3 ч. в неделю)

№ урока	Дата	Наименование тем	Прогнозируемый результат	Вид урока	Формы контроля	Домашнее задание
1.		Введение. Инструктаж по ТБ (1 ч.)	<p><b>Знать:</b> цели и задачи обучения физической культуре; технику безопасности на уроках физической культуры; типы телосложения; специфику изменения мышечной, эндокринной, сердечно-сосудистой систем в подростковом возрасте; правила выработки постоянного режима дня; особенности гигиены кожи, волос и ногтей; правила выбора одежды и обуви для занятий физической культурой; назначение утренней гимнастики; пользу закаливания и массажа; правила посещения бани; понятие физической культуры личности.</p> <p><b>Уметь:</b> оценивать влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность; соблюдать личную гигиену в процессе занятий физическими упражнениями.</p>	Урок актуализации знаний	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Фронтальный и индивидуальный устный опрос;</li> <li>• конспект лекции</li> </ul>	
2.		Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями (1 ч.)		Урок актуализации знаний		
3.		Понятие о физической культуре личности (1 ч.)		Комбинированный урок		
4.		Легкая атлетика (1 ч.)	<p><b>Знать:</b> правила техники безопасности; упражнения для совершенствования техники спринтерского бега; основные правила выполнения эстафетного бега; упражнения для совершенствования техники длительного бега; упражнения для совершенствования техники прыжка в длину с разбега и прыжка в высоту с разбега; упражнения для совершенствования техники метания в цель и на дальность.</p> <p><b>Уметь:</b> выполнять легкоатлетические упражнения (старты, бег, прыжки).</p>	Урок изучения нового материала	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Фронтальный и индивидуальный устный опрос;</li> <li>• выполнение упражнений</li> </ul>	
5. 6.		Легкоатлетические упражнения (старты, бег, прыжки) (2 ч.)		Комбинированный урок		
7.		Баскетбол (1 ч.)	<p><b>Знать:</b> историю баскетбола; правила игры в баскетбол; основные правила проведения соревнований; правила техники безопасности; упражнения для совершенствования техники ловли и передач мяча, ведения мяча, защитных действий, перемещений и</p>	Урок изучения нового материала	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Фронтальный и индивидуальный</li> </ul>	
8. 9.		Спортивные игры: баскетбол (2 ч.)		Комбинированный урок		

10.		Баскетбол (1 ч.)	<p>владения мячом; индивидуальные и коллективные тактические действия защитника.</p> <p><b>Уметь:</b> играть в баскетбол, соблюдая правила и технику безопасности; использовать изученные упражнения для совершенствования техник и тактики игры.</p>	Урок изучения нового материала	<p>ный устный опрос;</p> <p>• выполнение упражнений</p>	
11.		Баскетбол (1 ч.)				
12. 13.		Спортивные игры: баскетбол (2 ч.)		Урок-игра		
14.		Волейбол (1 ч.)	<p><b>Знать:</b> историю волейбола; правила игры в волейбол; основные правила проведения соревнований; правила техники безопасности; упражнения для совершенствования техники приема и передач мяча, подачи мяча, нападающего удара, защитных действий, тактики игры.</p> <p><b>Уметь:</b> играть в волейбол, соблюдая правила и технику безопасности; использовать изученные упражнения для совершенствования техник и тактики игры</p>	Урок изучения нового материала	<p>• Фронтальный и индивидуальный устный опрос;</p> <p>• выполнение упражнений</p>	
15. 16.		Спортивные игры: волейбол (2 ч.)		Комбинированный урок		
17.		Волейбол (1 ч.)		Урок изучения нового материала		
18.		Волейбол (1 ч.)				
19. 20.		Спортивные игры: волейбол (2 ч.)		Урок-игра		
21.		Футбол (1 ч.)	<p><b>Знать:</b> историю футбола; правила игры в футбол; основные правила проведения соревнований; правила техники безопасности; упражнения для совершенствования техники передвижений, остановок, поворотов, стоек, ударов по мячу и остановок мяча, ведения мяча, защитных действий, тактики игры.</p> <p><b>Уметь:</b> играть в футбол, соблюдая правила и технику безопасности; использовать изученные упражнения для совершенствования техник и тактики игры</p>	Урок изучения нового материала	<p>• Фронтальный и индивидуальный устный опрос;</p> <p>• выполнение упражнений</p>	
22.		Футбол (1 ч.)				
23. 24.		Спортивные игры: мини-футбол (2 ч.)		Комбинированный урок		
25.		Футбол (1 ч.)		Урок изучения нового материала		
26. 27.		Спортивные игры: мини-футбол (2 ч.)		Урок-игра		
28.		Основные формы и виды физических упражнений (1 ч.)		Урок изучения нового материала		<p>• Фронтальный и индивидуальный устный опрос;</p>
29. 30.		Сдача спортивных нормативов (2 ч.)	Урок контроля умений			

			<b>Уметь:</b> выполнять легкоатлетические упражнения в соответствии с нормативами		• сдача спортивных нормативов	
31.		Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья (1 ч.)	<b>Знать:</b> современные показатели здоровья и продолжительности жизни; понятие здоровья, физического, духовного и социального благополучия; условия достижения физического благополучия человека; особенности влияния регулярных занятий физическими упражнениями на сердечно-сосудистую и дыхательную систему.	Урок изучения нового материала	• Фронтальный и индивидуальный устный опрос;	
32. 33.		Основы силовой подготовки (2 ч.)	<b>Уметь:</b> выполнять упражнения силовой подготовки.	Комбинированный урок	• выполнение упражнений	
34.		Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями (1 ч.)	<b>Знать:</b> формы занятий физическими упражнениями; главные особенности урочных форм; значение и основные части уроков физической культуры; физкультурно-оздоровительные мероприятия учебного дня; особенности организации физического воспитания во внешкольных заведениях, в семье.	Урок изучения нового материала	• Фронтальный и индивидуальный устный опрос;	
35. 36.		Атлетическая гимнастика (2 ч.)	<b>Уметь:</b> выполнять упражнения атлетической гимнастики.	Комбинированный урок	• выполнение упражнений	
37.		Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями (1 ч.)	<b>Знать:</b> понятие физической нагрузки, дозы нагрузки, объема и интенсивности нагрузки; способы регулирования физической нагрузки; понятие утомления; внешние и внутренние признаки утомления. <b>Уметь:</b> играть в настольный теннис, соблюдая правила игры и правила техники безопасности.	Урок изучения нового материала	• Фронтальный и индивидуальный устный опрос;	
38. 39.		Спортивные игры: настольный теннис (2 ч.)		Урок-игра	• выполнение упражнений	
40.		Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности (1 ч.)	<b>Знать:</b> формы самостоятельных индивидуальных занятий; условия самостоятельных занятий; особенности индивидуального контроля физкультурной деятельности; объективные и субъективные показатели состояния организма; виды функциональных проб:	Урок изучения нового материала	• Фронтальный и индивидуальный	

41. 42.	Общеразвивающие упражнения (фитнес, аэробика) (2 ч.)	проба с приседаниями, ортостатическая проба, клиностатическая проба, проба Штанге. <b>Уметь:</b> выполнять общеразвивающие упражнения.	Комбинированный урок	новый устный опрос; • выполнение упражнений
43.	Основы организации двигательного режима (1 ч.)	<b>Знать:</b> значение движения как биологической потребности; проблему неравномерности числа движений; особенности влияния сезонной периодики на двигательный режим школьников; необходимые нормы двигательной активности; примерные схемы режима дня школьников; оптимальное время сна; <b>Уметь:</b> выполнять упражнения из блока общей физической подготовки.	Урок изучения нового материала	• Фронтальный и индивидуальный устный опрос; • выполнение упражнений
44.	Развитие физических качеств (силы, выносливости) (1 ч.)		Комбинированный урок	
45.	Развитие физических качеств (быстроты, гибкости, координационных способностей) (1 ч.)		Комбинированный урок	
46.	Организация и проведение спортивно-массовых соревнований (1 ч.)	<b>Знать:</b> значение спортивно-массовых соревнований; структура положений о соревнованиях; состав программы соревнований; состав организационного комитета и судейской коллегии; виды соревнований: командные и лично-командные; особенности определения личных и командных результатов. <b>Уметь:</b> выполнять легкоатлетические упражнения и упражнения по общей физической подготовке в соответствии с нормативами.	Урок изучения нового материала	• Фронтальный и индивидуальный устный опрос; • сдача спортивных нормативов
47. 48.	Сдача спортивных нормативов (2 ч.)		Урок контроля умений	
49.	Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ (1 ч.)	<b>Знать:</b> история и значение лыжной подготовки; основные двигательные техники; основные правила проведения соревнований; правила техники безопасности; экипировку лыжника; способы перехода с одновременных ходов на попеременные, преодоления подъемов и препятствий на лыжах, перехода с хода на ход в различных условиях; элементы тактики лыжных ходов. <b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах; применять изученные двигательные техники.	Урок актуализации знаний	• Фронтальный и индивидуальный устный опрос; • выполнение упражнений
50. 51.	Лыжная подготовка (передвижение лыжными ходами, повороты на месте, подъемы) (2 ч.)		Комбинированный урок	

52.		Понятие телосложения и характеристика его основных типов (1 ч.)	<b>Знать:</b> понятие телосложения; основные типы телосложения и их характерные особенности; физические упражнения для регулирования телосложения; польза атлетической гимнастики, шейпинга, силовой аэробики, памп-аэробики; способы оценки эффективности занятий; формулу оценки гармоничности телосложения; средние показатели соотношения частей тела. <b>Уметь:</b> выполнять упражнения из блока общей физической подготовки.	Урок изучения нового материала	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Фронтальный и индивидуальный устный опрос;</li> <li>• выполнение упражнений</li> </ul>	
53.	Развитие физических качеств (силы, выносливости) (1 ч.)			Комбинированный урок		
54.	Развитие физических качеств (быстроты, гибкости, координационных способностей) (1 ч.)			Комбинированный урок		
55.		Плавание. Инструктаж по ТБ (1 ч.)	<b>Знать:</b> значение плавания для развития человека; двигательные движения в воде; историю плавания; виды плавания; особенности и двигательные действия плавания на боку, брассом, кролем на спине; специфику плавания в одежде. <b>Уметь:</b> применять изученные двигательные техники для плавания.	Урок актуализации знаний	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Фронтальный и индивидуальный устный опрос;</li> <li>• выполнение упражнений</li> </ul>	
56.	Плавание (2 ч.)			Комбинированный урок		
57.				Урок изучения нового материала		
58.	Двигательные действия в воде (1 ч.)			Комбинированный урок		
59.	Плавание (2 ч.)					
60.						
61.		Способы регулирования массы тела человека (1 ч.)	<b>Знать:</b> методику применения упражнений, стимулирующих увеличение мышечной массы; методику применения упражнений, способствующих снижению массы тела; причины и формы избыточного веса. <b>Уметь:</b> выполнять упражнения силовой подготовки.	Урок изучения нового материала	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Фронтальный и индивидуальный устный опрос;</li> <li>• выполнение упражнений</li> </ul>	
62.	Основы силовой подготовки (2 ч.)			Комбинированный урок		
63.						
64.		Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры (1 ч.)	<b>Знать:</b> основные вредные привычки; проблему наркомании; типичные ситуации знакомства с наркотиками; вред употребления наркотиков; проблему алкоголизма; историю проблемы алкоголизма; особенности воздействия алкоголизма на организм	Урок изучения нового материала	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Фронтальный и индивидуальный</li> </ul>	

65. 66.	Атлетическая гимнастика (2 ч.)	человека; вред злоупотребления алкоголем; проблему табакокурения; содержание и вред табачного дыма и угарного газа; влияние курения на организм; различие активного и пассивного курения. <b>Уметь:</b> выполнять упражнения атлетической гимнастики.	Комбинированный урок	новый устный опрос; • выполнение упражнений
67.	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений (1 ч.)	<b>Знать:</b> современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений; содержание и пользу ритмической гимнастики; понятие и комплекс упражнений шейпинга; условия и особенности степ-аэробики, слайд-аэробики, велоаэробики, аквааэробики; пользу работы на тренажерах. <b>Уметь:</b> играть в настольный теннис, соблюдая правила игры и правила техники безопасности.	Урок изучения нового материала	• Фронтальный и индивидуальный устный опрос; • выполнение упражнений
68. 69.	Спортивные игры: настольный теннис (2 ч.)		Урок-игра	
70.	История олимпийского движения (1 ч.)	<b>Знать:</b> истоки олимпийского движения и история появления Олимпийских игр; программу и условия проведения античных Олимпийских игр; спортивные сооружения в Олимпии; историю появления современных Олимпийских игр; условия проведения первых Олимпийских игр современности; особенности развития олимпийской программы (добавление новых видов спорта, развитие новых дисциплин и номеров существующих программ, разделение на весовые категории); олимпийскую историю водных видов спорта; ключевые моменты, соревнования и достижения в олимпийских соревнованиях в XIX-XX вв.; традиционные ритуалы порядка проведения Игр; призеров летних и зимних Олимпийских игр в общекомандном зачете; условия финансирования; места проведения Олимпийских игр; историю крупнейших региональных игр (панамериканских, панарабских, всеафриканских, азиатских, европейских). <b>Уметь:</b> выполнять общеразвивающие упражнения; выполнять упражнения из блока общей физической подготовки;	Урок-семинар	• Фронтальный и индивидуальный устный опрос; • выполнение упражнений
71.	Общеразвивающие упражнения (фитнес, аэробика) (1 ч.)		Комбинированный урок	
72.	Общеразвивающие упражнения (растяжка, йога) (1 ч.)		Комбинированный урок	
73.	История олимпийского движения (1 ч.)		Урок-семинар	
74.	Развитие физических качеств (силы, выносливости) (1 ч.)		Комбинированный урок	
75.	Развитие физических качеств (быстроты, гибкости, координационных способностей) (1 ч.)	Комбинированный урок		

76.		История олимпийского движения (1 ч.)	выполнять легкоатлетические упражнения и упражнения по общей физической подготовке в соответствии с нормативами.	Урок-семинар	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Фронтальный и индивидуальный устный опрос;</li> <li>• сдача спортивных нормативов</li> </ul>	
77.		Сдача спортивных нормативов по общей физической подготовке (1 ч.)		Урок контроля умений		
78.		Сдача спортивных нормативов по атлетической гимнастике (1 ч.)		Урок контроля умений		
79.		Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение (1 ч.)	<p><b>Знать:</b> понятие олимпийского движения; цели международного олимпийского движения; девиз олимпийского движения; роль Международного олимпийского движения в руководстве олимпийским движением; новые виды соревнований в мире; особенности олимпийского движения в России.</p> <p><b>Уметь:</b> играть в баскетбол, соблюдая правила игры и технику безопасности.</p>	Урок-семинар	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Фронтальный и индивидуальный устный опрос;</li> <li>• выполнение упражнений</li> </ul>	
80.		Легкоатлетические упражнения (старты, бег, прыжки) (2 ч.)		Комбинированный урок		
81.				Урок-семинар		
82.		Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение (1 ч.)		Урок-семинар		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Фронтальный и индивидуальный устный опрос;</li> <li>• выполнение упражнений</li> </ul>
83.		Спортивные игры: баскетбол (2 ч.)	Урок-игра			
84.						
85.		Баскетбол (1 ч.)	<p><b>Знать:</b> историю баскетбола; правила игры в баскетбол; основные правила проведения соревнований; правила техники безопасности; упражнения для совершенствования техники ловли и передач мяча, ведения мяча, защитных действий, перемещений и владения мячом; индивидуальные и коллективные тактические действия защитника.</p> <p><b>Уметь:</b> играть в баскетбол, соблюдая правила и технику безопасности; использовать изученные упражнения для совершенствования техник и тактики игры.</p>	Урок изучения нового материала	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Фронтальный и индивидуальный устный опрос;</li> <li>• выполнение упражнений</li> </ul>	
86.		Спортивные игры: баскетбол (2 ч.)		Урок-игра		
87.						



88.		Волейбол (1 ч.)	<p><b>Знать:</b> историю волейбола; правила игры в волейбол; основные правила проведения соревнований; правила техники безопасности; упражнения для совершенствования техники приема и передач мяча, подачи мяча, нападающего удара, защитных действий, тактики игры.</p> <p><b>Уметь:</b> играть в волейбол, соблюдая правила и технику безопасности; использовать изученные упражнения для совершения техник и тактики игры.</p>	Урок изучения нового материала	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Фронтальный и индивидуальный устный опрос;</li> <li>• выполнение упражнений</li> </ul>	
89. 90.		Спортивные игры: волейбол (2 ч.)		Урок-игра		
91.		Волейбол (1 ч.)	<p><b>Знать:</b> историю волейбола; правила игры в волейбол; основные правила проведения соревнований; правила техники безопасности; упражнения для совершенствования техники приема и передач мяча, подачи мяча, нападающего удара, защитных действий, тактики игры.</p> <p><b>Уметь:</b> играть в волейбол, соблюдая правила и технику безопасности; использовать изученные упражнения для совершения техник и тактики игры.</p>	Урок изучения нового материала	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Фронтальный и индивидуальный устный опрос;</li> <li>• выполнение упражнений</li> </ul>	
92. 93.		Спортивные игры: волейбол (2 ч.)		Урок-игра		
94.		Футбол	<p><b>Знать:</b> историю футбола; правила игры в футбол; основные правила проведения соревнований; правила техники безопасности; упражнения для совершенствования техники передвижений, остановок, поворотов, стоек, ударов по мячу и остановок мяча, ведения мяча, защитных действий, тактики игры.</p> <p><b>Уметь:</b> играть в футбол, соблюдая правила и технику безопасности; использовать изученные упражнения для совершения техник и тактики игры.</p>	Урок изучения нового материала	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Фронтальный и индивидуальный устный опрос;</li> <li>• выполнение упражнений</li> </ul>	
95. 96.		Спортивные игры: мини-футбол (2 ч.)		Урок-игра		
97.		Подвижные игры (1 ч.)	<p><b>Знать:</b> виды различных подвижных игр; технику безопасности в процессе игры; технико-тактические действия в различных подвижных играх.</p> <p><b>Уметь:</b> играть в подвижные игры, соблюдая правила игры и технику безопасности.</p>	Урок-семинар	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Фронтальный и индивидуальный устный опрос;</li> <li>• выполнение упражнений</li> </ul>	
98. 99.		Подвижные игры (2 ч.)		Урок-игра		
<b>Итоговый контроль (3 ч.)</b>						

100.		Итоговое тестирование по теоретическому курсу (1 ч.)		Итоговое тестирование	
101.		Сдача спортивных нормативов по легкой атлетике (1 ч.)	Урок контроля умений	Сдача спортивных нормативов	
102.		Сдача спортивных нормативов по общей физической подготовке (1 ч.)	Урок контроля умений	Сдача спортивных нормативов	
<b>Резервные уроки (3 ч.)</b>					

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс (всего 102 ч., 3 ч. в неделю)

№ урока	Дата	Наименование тем	Прогнозируемый результат	Вид урока	Формы контроля	Домашнее задание
1.		Введение. Инструктаж по ТБ (1 ч.)	<p><b>Знать:</b> цели и задачи обучения физической культуре; технику безопасности на уроках физической культуры; типы телосложения; специфику изменения мышечной, эндокринной, сердечно-сосудистой систем в подростковом возрасте; правила выработки постоянного режима дня; особенности гигиены кожи, волос и ногтей; правила выбора одежды и обуви для занятий физической культурой; назначение утренней гимнастики; пользу закаливания и массажа; правила посещения бани; понятие физической культуры личности.</p> <p><b>Уметь:</b> оценивать влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность; соблюдать личную гигиену в процессе занятий физическими упражнениями.</p>	Урок актуализации знаний	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Фронтальный и индивидуальный устный опрос;</li> <li>• конспект лекции</li> </ul>	
2.		Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями (1 ч.)		Урок актуализации знаний		
3.		Понятие о физической культуре личности (1 ч.)		Урок повторения материала		
4.		Легкая атлетика (1 ч.)	<p><b>Знать:</b> правила техники безопасности; упражнения для совершенствования техники спринтерского бега; основные правила выполнения эстафетного бега; упражнения для совершенствования техники длительного бега; упражнения для совершенствования техники прыжка в длину с разбега и прыжка в высоту с разбега; упражнения для совершенствования техники метания в цель и на дальность.</p> <p><b>Уметь:</b> выполнять легкоатлетические упражнения (старты, бег, прыжки).</p>	Урок изучения нового материала	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Фронтальный и индивидуальный устный опрос;</li> <li>• выполнение упражнений</li> </ul>	
5. 6.		Легкоатлетические упражнения (старты, бег, прыжки) (2 ч.)		Комбинированный урок		
7.		Баскетбол (1 ч.)	<p><b>Знать:</b> историю баскетбола; правила игры в баскетбол; основные правила проведения соревнований; правила техники безопасности; упражнения для совершенствования техники ловли и передач мяча, ведения мяча, защитных действий, перемещений и</p>	Урок изучения нового материала	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Фронтальный и индивидуальный</li> </ul>	
8. 9.		Спортивные игры: баскетбол (2 ч.)		Комбинированный урок		

10. 11.	Спортивные игры: баскетбол (2 ч.)	<p>владения мячом; индивидуальные и коллективные тактические действия защитника.</p> <p><b>Уметь:</b> играть в баскетбол, соблюдая правила и технику безопасности; использовать изученные упражнения для совершенствования техник и тактики игры.</p>	Урок-игра	<p>ный устный опрос;</p> <p>• выполнение упражнений</p>		
12. 13.	Спортивные игры: волейбол (2 ч.)		Комбинированный урок			
14.	Волейбол (1 ч.)		Урок изучения нового материала			
15. 16.	Спортивные игры: волейбол (2 ч.)		Урок-игра			
17. 18.	Спортивные игры: мини-футбол (2 ч.)		Комбинированный урок			
19.	Футбол (1 ч.)		Урок изучения нового материала			
20. 21.	Спортивные игры: мини-футбол (2 ч.)		Урок-игра			
22.	Основные формы и виды физических упражнений (1 ч.)		<p><b>Знать:</b> понятие физических упражнений; основные классификации физических упражнений: по признаку физиологических зон мощности, по анатомическому признаку, по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств; зоны физиологической мощности.</p> <p><b>Уметь:</b> выполнять легкоатлетические упражнения в соответствии с нормативами</p>		Урок повторения материала	<p>• Фронтальный и индивидуальный устный опрос;</p> <p>• сдача спортивных нормативов</p>
23. 24.	Сдача спортивных нормативов (2 ч.)				Урок контроля умений	
25.	Понятие телосложения и характеристика его основных типов (1 ч.)		<p><b>Знать:</b> понятие телосложения; основные типы телосложения и их характерные особенности; физические упражнения для регулирования телосложения; польза атлетической гимнастики, шейпинга, силовой аэробики, памп-аэробики; способы оценки эффективности занятий; формулу оценки гармоничности телосложения; средние показатели соотношения частей тела.</p> <p><b>Уметь:</b> выполнять упражнения силовой подготовки..</p>		Урок повторения материала	<p>• Фронтальный и индивидуальный устный опрос;</p> <p>• выполнение упражнений</p>
26. 27.	Основы силовой подготовки (2 ч.)	Комбинированный урок				

28.		Правовые основы физической культуры и спорта (1 ч.)	<b>Знать:</b> государственные документы, в которых закреплена правовые основы физической культуры и спорта: Конституция Российской Федерации, Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Закон Российской Федерации «Об образовании». <b>Уметь:</b> выполнять упражнения атлетической гимнастики	Урок изучения нового материала	• Фронтальный и индивидуальный устный опрос; • выполнение упражнений	
29. 30.		Атлетическая гимнастика (2 ч.)		Комбинированный урок		
31.		Гандбол (1 ч.)	<b>Знать:</b> историю гандбола; правила игры в гандбол; основные правила проведения соревнований; правила техники безопасности; упражнения для совершенствования техники ловли и передач мяча, ведения мяча, защитных действий, перемещений и владения мячом. <b>Уметь:</b> играть в настольный теннис, соблюдая правила игры и правила техники безопасности.	Урок изучения нового материала	• Фронтальный и индивидуальный устный опрос; • выполнение упражнений	
32. 33.		Спортивные игры: настольный теннис (2 ч.)		Урок-игра		
34.		Гимнастика с элементами акробатики (1 ч.)	<b>Знать:</b> историю гимнастики; правила техники безопасности; упражнения для совершенствования техники строевых упражнений, висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений. <b>Уметь:</b> выполнять общеразвивающие упражнения.	Урок изучения нового материала	• Фронтальный и индивидуальный устный опрос; • выполнение упражнений	
35. 36.		Общеразвивающие упражнения (фитнес, аэробика) (2 ч.)		Комбинированный урок		
37.		Элементы единоборств (1 ч.)	<b>Знать:</b> основные виды борьбы; правила техники безопасности; приемы самообороны, борьбы лежа, борьбы стоя; особенности учебной схватки, её регламент. <b>Уметь:</b> выполнять упражнения из блока общей физической подготовки.	Урок изучения нового материала	• Фронтальный и индивидуальный устный опрос; • выполнение упражнений	
38.		Развитие физических качеств (силы, выносливости) (1 ч.)		Комбинированный урок		
39.		Развитие физических качеств (быстроты, гибкости, координационных способностей) (1 ч.)		Комбинированный урок		

40.		Правила проведения самостоятельных занятий (1 ч.)	<b>Знать:</b> предварительные мероприятия по анализу собственного здоровья; особенности подготовки индивидуального плана занятий; правила проведения самостоятельных занятий. <b>Уметь:</b> выполнять легкоатлетические упражнения и упражнения по общей физической подготовке в соответствии с нормативами.	Урок изучения нового материала	• Фронтальный и индивидуальный устный опрос; • сдача спортивных нормативов	
41. 42.		Сдача спортивных нормативов (2 ч.)		Урок контроля умений		
43.		Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ (1 ч.)	<b>Знать:</b> история и значение лыжной подготовки; основные двигательные техники; основные правила проведения соревнований; правила техники безопасности; экипировку лыжника; способы перехода с одновременных ходов на попеременные, преодоления подъемов и препятствий на лыжах, перехода с хода на ход в различных условиях; элементы тактики лыжных ходов. <b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах; применять изученные двигательные техники.	Урок актуализации знаний	• Фронтальный и индивидуальный устный опрос; • выполнение упражнений	
44. 45.		Лыжная подготовка (передвижение лыжными ходами, повороты на месте, подъемы) (2 ч.)		Комбинированный урок		
46.		Утренняя гимнастика (1 ч.)	<b>Знать:</b> основную цель утренней гимнастики (зарядки); условия проведения зарядки; варианты зарядки; комплексы вольных упражнений; общий вариант утренней гигиенической гимнастики; силовой вариант утренней гигиенической гимнастики; упражнения с резиновой лентой; кроссовый вариант утренней гимнастики. <b>Уметь:</b> выполнять упражнения из блока общей физической подготовки.	Урок изучения нового материала	• Фронтальный и индивидуальный устный опрос; • выполнение упражнений	
47.		Развитие физических качеств (силы, выносливости) (1 ч.)		Комбинированный урок		
48.		Развитие физических качеств (быстроты, гибкости, координационных способностей) (1 ч.)		Комбинированный урок		
49.		Плавание. Инструктаж по ТБ (1 ч.)	<b>Знать:</b> значение плавания для развития человека; двигательные движения в воде; историю плавания; виды плавания; особенности и двигательные действия плавания на боку, брассом, кролем на спине; специфику плавания в одежде.	Урок актуализации знаний	• Фронтальный и индивидуальный	
50. 51.		Плавание (2 ч.)		Комбинированный урок		

52.		Двигательные действия в воде (1 ч.)	<b>Уметь:</b> применять изученные двигательные техники для плавания.	Урок изучения нового материала	ный устный опрос; • выполнение упражнений
53. 54.		Плавание (2 ч.)		Комбинированный урок	
55.		Координационные способности (1 ч.)	<b>Знать:</b> понятие координационных способностей; причины необходимости совершенствования координационных способностей; условия развития координационных способностей; примерные варианты упражнений, воздействующих на развитие координационных способностей; <b>Уметь:</b> выполнять упражнения силовой подготовки.	Урок изучения нового материала	• Фронтальный и индивидуальный устный опрос; • выполнение упражнений
56. 57.		Основы силовой подготовки (2 ч.)		Комбинированный урок	
58.		Ритмическая и атлетическая гимнастика (1 ч.)	<b>Знать:</b> историю ритмической и атлетической гимнастики; значение и атлетической ритмической гимнастики; правила проведения занятий ритмической и атлетической гимнастикой; особенности составления комплекса ритмической гимнастики; содержание занятий ритмической гимнастикой для школьников старшего возраста; упражнения для развития основных мышечных групп. <b>Уметь:</b> выполнять упражнения атлетической гимнастики.	Урок изучения нового материала	• Фронтальный и индивидуальный устный опрос; • выполнение упражнений
59. 60.		Атлетическая гимнастика (2 ч.)		Комбинированный урок	
61.		Роликовые коньки (1 ч.)	<b>Знать:</b> понятие роллинга; история и значение роллинга; правила техники безопасности; инвентарь и экипировка для роллинга; основные технические приемы; техники торможения, правильного падения, поворота и катания кругами, катания спиной назад; приемы изменения направления движения; техники прыжка. <b>Уметь:</b> играть в настольный теннис, соблюдая правила игры и правила техники безопасности.	Урок изучения нового материала	• Фронтальный и индивидуальный устный опрос; • выполнение упражнений
62. 63.		Спортивные игры: настольный теннис (2 ч.)		Урок-игра	
64.		Фитнес и аэробика (1 ч.)	<b>Знать:</b> значение и особенности воздействия фитнеса и аэробики на организм; правила техники безопасности и поведения на занятиях; противопоказания к занятиям; виды и средства аэробики; упражнения для фитнеса; особенности использования музыки на занятиях; способы дозирования нагрузки.	Урок изучения нового материала	• Фронтальный и индивидуальный устный опрос;
65.		Общеразвивающие упражнения (фитнес, аэробика) (1 ч.)		Комбинированный урок	

66.		Общеразвивающие упражнения (растяжка, йога) (1 ч.)	<b>Уметь:</b> выполнять общеразвивающие упражнения.	Комбинированный урок	• выполнение упражнений	
67.		Растяжка и йога (1 ч.)	<b>Знать:</b> значение и особенности воздействия растяжки и йоги на организм; правила техники безопасности и поведения на занятиях; противопоказания к занятиям; упражнения для растяжки; основные позы (асаны) на занятиях йогой. <b>Уметь:</b> выполнять упражнения из блока общей физической подготовки.	Урок изучения нового материала	• Фронтальный и индивидуальный устный опрос; • выполнение упражнений	
68.	Развитие физических качеств (силы, выносливости) (1 ч.)	Комбинированный урок				
69.	Развитие физических качеств (быстроты, гибкости, координационных способностей) (1 ч.)	Комбинированный урок				
70.		Дартс (1 ч.)	<b>Знать:</b> понятие дартса; история и значение дартса; основные чемпионаты по дартс; правила техники безопасности; инвентарь и оборудование для игры в дартс; правила игры в дартс; техника игры в дартс; отличия техники бросков при игре в дартс от других видов бросков. <b>Уметь:</b> выполнять легкоатлетические упражнения и упражнения по общей физической подготовке в соответствии с нормативами	Урок изучения нового материала	• Фронтальный и индивидуальный устный опрос; • сдача спортивных нормативов	
71.	Сдача спортивных нормативов по общей физической подготовке (1 ч.)	Урок контроля умений				
72.	Сдача спортивных нормативов по атлетической гимнастике (1 ч.)	Урок контроля умений				
73.		Современные тенденции в развитии спорта и физической культуры (1 ч.)	<b>Знать:</b> ключевые отечественные и мировые тенденции в развитии спорта и физической культуры личности: значительный рост спортивных достижений, омоложение спорта, профессионализация спорта, кризис олимпизма; основные отечественные спортивные организации; ключевые международные спортивные организации, ассоциации, клубы и т. д.; особенности государственной политики в сфере физической	Урок изучения нового материала	• Фронтальный и индивидуальный устный опрос; • выполнение упражнений	
74. 75.	Легкоатлетические упражнения (старты, бег, прыжки) (2 ч.)	Комбинированный урок				



76.		Современные тенденции в развитии спорта и физической культуры (1 ч.)	культуры и спорта в Российской Федерации и зарубежных стран; основные проблемы современной педагогики спорта; перспективы развития спорта и физической культуры в Российской Федерации и в мире; правила игры в баскетбол; правила техники безопасности; упражнения для совершенствования техники ловли и передач мяча, ведения мяча, защитных действий, перемещений и владения мячом; индивидуальные и коллективные тактические действия защитника; правила игры в волейбол; правила техники безопасности; упражнения для совершенствования техники приема и передач мяча, подач мяча, нападающего удара, защитных действий, тактики игры; правила игры в футбол; правила техники безопасности; упражнения для совершенствования техники передвижений, остановок, поворотов, стоек, ударов по мячу и остановок мяча, ведения мяча, защитных действий, тактики игры. <b>Уметь:</b> выполнять легкоатлетические упражнения (старты, бег, прыжки); играть в баскетбол, волейбол, мини-футбол, соблюдая правила и технику безопасности; использовать изученные упражнения для совершения техник и тактики игры.	Урок изучения нового материала		
77.		Спортивные игры: баскетбол (2 ч.)		Урок-игра		
78.		Баскетбол (2 ч.)		Урок изучения нового материала		
79.		Баскетбол (1 ч.)		Урок-игра		
80.		Спортивные игры: баскетбол (2 ч.)		Урок изучения нового материала		
81.		Волейбол (1 ч.)		Урок-игра		
82.		Волейбол (1 ч.)		Урок изучения нового материала		
83.		Спортивные игры: волейбол (2 ч.)		Урок-игра		
84.		Волейбол (1 ч.)		Урок изучения нового материала		
85.		Волейбол (1 ч.)		Урок-игра		
86.		Спортивные игры: волейбол (2 ч.)		Урок изучения нового материала		
87.		Футбол		Урок-игра		
88.		Футбол		Урок изучения нового материала		
89.		Спортивные игры: мини-футбол (2 ч.)		Урок-игра		
91.		Крупнейшие достижения российского спорта (1 ч.)	Урок-семинар	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Фронтальный и индивидуальный устный опрос;</li> <li>• выполнение упражнений</li> </ul>		
92.		Подвижные игры (2 ч.)	Урок-игра			
93.		Подвижные игры (2 ч.)				
<b>Итоговый контроль (3 ч.)</b>						

94.		Итоговое тестирование по теоретическому курсу (1 ч.)	Урок контроля знаний	Итоговое тестирование	
95.		Сдача спортивных нормативов по легкой атлетике (1 ч.)	Урок контроля умений	Сдача спортивных нормативов	
96.		Сдача спортивных нормативов по общей физической подготовке (1 ч.)	Урок контроля умений	Сдача спортивных нормативов	
<b>Резервные уроки (3 ч.)</b>					

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### Учебники:

1. Физическая культура. 10–11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2017.

**Оборудование:** ПК, проектор, интерактивная доска.

**Дидактический материал:** схемы, таблицы, раздаточный материал (тесты и др.).

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Литература, использованная при подготовке программы

1. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.
2. Бобкова Л.Г. Как составить рабочую программу по учебной дисциплине: Методические рекомендации. / ИПКиПРО Курганской области. – Курган, 2005.
3. Комплексная программа физического воспитания учащихся. Программы общеобразовательных учреждений. 1 – 11 классы: для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А.А.Зданевич. – 9-е изд. - М.: Просвещение, 2012. – 128 с.
4. О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26. 03. 2002 г. № 30-51-197/20.

### Интернет-ресурсы:

- <http://spo.1september.ru/>
- <http://lib.sportedu.ru/>
- <http://www.fizkult-ura.ru/>
- <http://zdd.1september.ru/>
- <http://kzg.narod.ru/>
- <http://russiabasket.ru/>
- <http://www.rfs.ru/>
- <http://ffto.ru/>
- <http://www.volley.ru/>
- <http://www.rushandball.ru/>
- <http://www.rusathletics.com/>
- <http://fhr.ru/main/>
- <http://www.russwimming.ru>

### **Литература, рекомендованная для обучающихся**

1. Артюнина Г.П., Игнаткова С.А. Основы медицинских знаний: учеб.пособие для высш. школы.- М.: «Академический проект», 2005.
2. Базунов Б.А. История Олимпийских игр: справочник– М: «Движение», 2002.
3. Большой Российский Энциклопедический Словарь – М., 2003.
4. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.
5. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учебное пособие для студентов высших педагогических заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.
6. Городилин С.К. Физическое воспитание студентов. / Тексты лекций по курсу «Физическое воспитание» для студ. всех специальностей, Гродно, 2002.
7. Дубровский В.И. Лечебная физкультура. Учебник для вузов. – М.: «ВЛАДОС», 2004.
8. Дубровский В.И. Спортивная физиология. М.: ВЛАДОС, 2005.
9. Евсеев Ю.И. Физическая культура. – Ростов – н/ Д: «Феникс», 2004.
10. История физической культуры и спорта /под редакцией В.В. Столбова. – М: «Физкультура и спорт», 2000.
11. Лукьянов В.И. Россия и Олимпийское движение: вчера- сегодня- завтра. – М.: «Терра Спорт», 2004.
12. Новейший энциклопедический словарь: 20000 статей. – М., 2004.
13. Паршикова А.Т. Физическая культура. – М.: Спорт, 2003.
14. Похлебкин В.В. Словарь международной символики и эмблематики. – М.: Международные отношения, 2001.
15. Терминология спорта: Толковый словарь спортивных терминов / сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М., 2001.
16. Фролова Н.А. Формирование здорового образа жизни. – Тверь: «РТС - Импульс», 2002.
17. Фурманов А.Г., Юспе М.Б. Оздоровительная физическая культура.- Мн.: Изд. «Тесей» . 2003.
18. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для педвузов – (Высшее образование) –М.: «Академия», 2003.

### **Литература, рекомендованная для учителя**

1. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики - М.: Просвещение, 2012.
2. Гимнастика: Учебник для студентов вузов / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - М.: Изд. центр «Академия», 2008.

3. Глоссарий терминов образовательной области «Физическая культура» БелРИПКППС; сост. А.А. Никифоров. - Белгород: Издательство БелРИПКППС, 2009.
4. Гуревич И. А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий. Учебно-методическое пособие/ Из-во «Высшая школа», 2011.
5. Киселёв П.А., Киселёва С.Б. Настольная книга учителя физической культуры: Подготовка школьников к олимпиадам (Всероссийским, региональным, городским, районным, школьным)/ - М.: Глобус, 2008.
6. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол- М.: Просвещение, 2011.
7. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол - М.: Просвещение, 2011.
8. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика - М.: Просвещение, 2011.
9. Кузнецов А.А., Радионов В.В. Футбол. Настольная книга детского тренера. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. IV этап (16-17 лет) – М.: «Олимпия/Человек», 2010.
10. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Тестовый контроль. Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 2012.
11. Лях В. И., Витковски Збигнев, Координационная тренировка в футболе - М.: Просвещение, 2010.
12. Матвеев А.П., А.А. Красников, А.Б. Лагутин. Методическое пособие «Физическая культура. Школьные олимпиады. IX – XI классы». – М.: Дрофа, 2008.
13. Муравьев В.А. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков: Методическое пособие. - М.: Дрофа, 2009.
14. Погадаев Г.И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1-11 классы. - М.: Дрофа, 2010.
15. Собянин Ф.И. , Замогильгов А.И. Основы теории физической культуры: учеб. пособие для учащихся старших классов. - Белгород: Изд-во БелГУ, 2008.
16. Твой олимпийский учебник: учебн. пособие для олимпийского образования / В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – М.: Советский спорт, 2010.