

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Управление образования администрации муниципального образования город Алексин**  
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**«Гимназия № 13»**  
**г. Алексин Тульской области**

РАССМОТРЕНА  
педагогическим советом  
(протокол  
от 30.08.2023 № 1)

СОГЛАСОВАНА  
Зам.директора по УВР  
\_\_\_\_\_И.А.Белова

УТВЕРЖДЕНА  
(приказ от 30.08.2023 № 170)  
Директор \_\_\_\_\_С.В. Воронова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по предмету**

**«Физическая культура»**

Уровень образования среднее общее

Срок реализации 2 года

Уровень базовый

Составитель/и Платонова Т.А., Пушкиова Н.А., Алехин С.И., учителя физической культуры

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа предмета «Физическая культура» разработана с целью реализации ООП СОО МБОУ «Гимназия № 13» и составлена на основе требований к результатам освоения ООП СОО с учетом авторской «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010). в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, Федеральной образовательной программы среднего общего образования (далее – ФОП СОО), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371 "Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования" и учебным планом гимназии.

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с учебным планом гимназии предмет «Физическая культура» изучается с 10 по 11 класс по 3 часа в неделю. Общий объём учебного времени составляет 204 часа.

10 класс – 102 часа

11 класс – 102 часа

### **Особенности рабочей программы**

В связи с отсутствием спортивного инвентаря и возможности проведения лыжной подготовки, плавания, гимнастики, эти разделы заменены подвижными и спортивными играми (за счет увеличения часов по разделам).

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

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

#### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; сформированность основ саморазвития и самовоспитания
- в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь; осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние при- родной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.
- Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- • умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.
- Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в

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

## **Предметные результаты**

- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.
- характеризовать:
- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

соблюдать правила:

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

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.
- составлять:
- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.
- определять:
- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

## Содержание учебного предмета

### 10 класс

#### Теоретическая часть

Инструкция по технике безопасности на занятиях по физической культуре (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры). Правила поведения в спортзале. Техника безопасности при работе с инвентарём. Правила и формы занятий физическими специальными упражнениями, доступными по состоянию здоровья. Правила дыхания при занятиях ФУ и комплекс для носоглотки. Закаливание воздухом и водой. Понятие об утомлении и переутомлении, активный и пассивный отдых. Смена деятельности как вариант формы отдыха. Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Общая характеристика и причины возникновения профессиональных заболеваний. Современные системы физического воспитания, их оздоровительное и прикладное значение. Расчёт «индекса здоровья» по показателям (пробы Руфье). Технология планирования и контроля в системе регулярных оздоровительных занятий, основывающихся на состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности (общие представления). Правовые основы физической культуры (извлечения из закона Российской Федерации «О физической культуре»). Роль и значение занятий физической культурой для сохранения творческой активности и долголетия, поддержания репродуктивной функции человека.

#### Практическая часть

**Легкая атлетика и кроссовая подготовка.** Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Развитие двигательных способностей с использованием упражнений легкой атлетики.

**Бег 30,60,100,500 м. Кроссовая подготовка.** Физическая подготовка: Развитие выносливости.

Преодоление препятствий. Кросс до 5км. Обучение технике высокого старта. Бег по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне; бег с преодолением естественных препятствий. Бег на дистанцию 1000-3000 м. Эстафетный бег. Обучение низкому и высокому старту. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции, финиширования. Специальные упражнения бегуна. Обучение и совершенствование эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Тренировка в беге на короткие дистанции. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, с группой, эстафеты. Бег в равномерном и переменном темпе в течении 15-20 мин, бег на 2000 м. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений на расстояние от 10 до 25 м, эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Стартовый разгон, бег на расстояние до 40 м, эстафетный бег, бег на 100м на результат. Варианты челночного бега, с изменением направления скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности.

**Прыжок** Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна в длину. Прыжки через препятствия и на точность приземления. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега.

**Метание** теннисного мяча, гранаты. Метание различных предметов в цель и на дальность с разбега, в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-14м. Обучение технике метания гранаты. Стартовое положение метателя, держание и несение гранаты разбег, заключительное усилие. Специальные упражнения метателя.

**Спортивные игры:** развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

**Баскетбол.** Различные эстафеты, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом, на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Ведение мяча в течении 10-13 сек в разных стойках с максимальной частотой ударов; подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения в сочетании с прыжками, метанием и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Упражнения по совершенствованию техники перемещений и владения мячом; метание в цель различными мячами; жонглирование (индивидуально, в парах у стенки) упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами; подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным. Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижение. Стойки защитника, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.

**Волейбол.** Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Передача назад. Изучение элементов тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия. Верхняя тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра.

**Подвижные игры и эстафеты:** развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

## 11 класс

### Теоретическая часть

Инструкция по технике безопасности на занятиях по физической культуре (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры). Правила поведения в спортзале. Техника безопасности при работе с инвентарём. Правила и формы занятий физическими специальными упражнениями, доступными по состоянию здоровья. Правила дыхания при занятиях ФУ и комплекс для носоглотки. Закаливание воздухом и водой. Понятие об утомлении и переутомлении, активный и пассивный отдых. Смена деятельности как вариант формы отдыха. Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Общая характеристика и причины возникновения профессиональных заболеваний. Современные системы физического воспитания, их оздоровительное и прикладное значение. Расчёт «индекса здоровья» по показателям (пробы Руфье). Технология планирования и контроля в системе регулярных оздоровительных занятий, основывающихся на состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности (общие представления). Правовые основы физической культуры (извлечения из закона Российской Федерации «О физической культуре»). Роль и значение занятий физической культурой для сохранения творческой активности и долголетия, поддержания репродуктивной функции человека.

### Практическая часть

#### Легкая атлетика и кроссовая подготовка

**Физическая подготовка:** развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Развитие двигательных способностей с использованием упражнений легкой атлетики.

**Бег 30,60,100,500м. Кроссовая подготовка:** Развитие выносливости. Преодоление препятствий. Кросс до 5км. Обучение технике высокого старта. Бег по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне; бег с преодолением естественных препятствий. Бег на дистанцию 1000-3000 м. Эстафетный бег 4x100м. Обучение низкому и высокому старту. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции, финиширования. Специальные упражнения бегуна. Обучение и совершенствование эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Тренировка в беге на короткие дистанции. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, с группой,

эстафеты. Бег в равномерном и переменном темпе в течении 15-20 мин, бег на 2000 м. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений на расстояние от 10 до 25 м, эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Стартовый разгон, бег на расстояние до 40 м, эстафетный бег, бег на 100м на результат. Варианты челночного бега, с изменением направления скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности.

**Прыжок.** Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна в длину. Прыжки через препятствия и на точность приземления. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.

**Метание** теннисного мяча, гранаты. Метание различных предметов в цель и на дальность с разбега, в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-14м. Обучение технике метания гранаты. Стартовое положение метателя, держание и несение гранаты, разбег, заключительное усилие. Специальные упражнения метателя.

**Спортивные игры:** развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

**Баскетбол.** Различные эстафеты, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом, на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Ведение мяча в течении 10-13 сек в разных стойках с максимальной частотой ударов; подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения в сочетании с прыжками, метанием и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Упражнения по совершенствованию техники перемещений и владения мячом; метание в цель различными мячами; жонглирование (индивидуально, в парах у стенки) упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами; подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным. Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижение. Стойки защитника, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.

**Волейбол.** Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Передача назад. Изучение элементов тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия. Верхняя тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра.

**Подвижные игры и эстафеты:** развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

**Воспитательный потенциал урока** заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

## Тематическое планирование

### 10 класс

Название темы, раздела	Количество часов
Теоретические сведения	16
Легкая атлетика	36
Баскетбол	25
Волейбол	25

### 11 класс

Название темы, раздела	Количество часов
Теоретические сведения	14

Легкая атлетика	39
Баскетбол	21
Волейбол	28

Приложение 1.

### Календарно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура»

10 класс

Дата		№ п/п	Название раздела, тема урока	Количество часов
план	факт			
		1.	Беседа на тему: «Функции клеток в выделительной системе».	1
		2.	Беседа на тему: «Зарождение и развитие олимпийского движения в России»	1
		3.	Беседа на тему: «Значение физических упражнений для развития организма на клеточном уровне»	1
		4.	Специальные беговые упражнения. Бег 60 метров	1
		5.	Упражнения на развитие двигательных качеств, прыжки в длину с места	1
		6.	Эстафетный бег. Линейная эстафета этапом 50 метров	1
		7.	Техника передачи эстафетной палочки. Бег 20 метров	1
		8.	Прыжки в длину с места, упражнения на скорость	1
		9.	Бег 20 метров на скорость. Передача эстафетной палочки	1
		10.	Метание гранаты. Техника положения рук и ног при метании	1
		11.	Прыжки в длину с разбега, упражнения на развитие силы	1
		12.	Бег 60 метров. Упражнение на развитие силовых качеств	1
		13.	Метание гранаты. Силовые упражнения. Бег 500 метров	1
		14.	Метание гранаты на дальность с разбега, встречная эстафета этапом 50м	1
		15.	Прыжки в длину с места. Упражнение на развитие силы	1
		16.	Бег 100 метров. Старт из различных исходных положений	1
		17.	Бег 100м, прыжки в длину с разбега, развитие силы	1
		18.	Старт из различных положений. Специально беговые упражнения 500 метров	1
		19.	Упражнение на развитие выносливости. Бег 1000 метров	1
		20.	Бег 2000 3000(ю) метров	1
		21.	Беседа на тему «Олимпийские игры в Пекине».	1
		22.	Стойки, перемещения, остановки, передачи мяча в движении	1
		23.	Борьба за мяч, отскочивший от щита. Быстрый прорыв	1
		24.	Баскетбол. Быстрый прорыв после штрафного броска	1
		25.	Штрафной бросок, быстрый прорыв после передачи мяча	1



		26.	Бросок мяча после остановки Учебная игра в баскетбол	1
		27.	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, высокие передачи	1
		28.	Борьба за мяч, отскочивший от щита. Быстрый прорыв	1
		29.	Передача через центрального игрока, броски в прыжке	1
		30.	Броски в прыжке, борьба за мяч, отскочивший от щита	1
		31.	Быстрый прорыв при начальном и спорном сбросе	1
		32.	Нападение через центрального игрока, передача мяча	1
		33.	Передачи мяча на дальнем расстоянии, быстрый прорыв	1
		34.	Быстрый прорыв после штрафного броска, передача мяча в движении	1
		35.	Нападение через центрального игрока	1
		36.	Бросок в кольцо после ведения, нападение через центрального игрока	1
		37.	Быстрый прорыв после штрафного броска. Учебная игра в баскетбол	1
		38.	Передача мяча в движении, ведение мяча с изменением направления	1
		39.	Ловля высоко летящего мяча, передачи в движении по восьмерке	1
		40.	Бросок после остановки. Заслоны	1
		41.	Ловля высоко летящего мяча, передачи по восьмерке	1
		42.	Ловля высоко летящего мяча; и ловля мяча после отскока	1
		43.	Бросок после остановки. Нападение через центрального игрока	1
		44.	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культуры	1
		45-46	Учебная игра в баскетбол	2
		47.	Беседа на тему: «Индивидуальные основы при занятии физкультурой».	1
		48.	Беседа на тему: «Общее индивидуальное развитие».	1
		49.	Беседа на тему: «Правила самостоятельного выполнения упражнений».	1
		50.	Беседа на тему: «Самостоятельные упражнения, способствующие развитию выносливости»	1
		51.	Беседа на тему: «Планирование соответствующей нагрузки»	1
		52.	Стойки и перемещения волейболиста, передача сверху и прием снизу	1
		53.	Стойки и перемещения, прыжковые упражнения, передачи в движении	1
		54.	Стойкие перемещения в волейболе. Выполнение передач	1
		55.	Передачи в тройках в движении и через сетку, прыжковые упражнения	1
		56.	Стойкие перемещения в волейболе. Верхние передачи в парах	1
		57.	Верхняя передача над собой, в парах, в тройках, в	1

			движении	
		58.	Прием снизу через сетку с дальнего расстояния, одиночное блокирование	1
		59.	Прием снизу и верхняя передача в движении. Силовые упражнения	1
		60.	Верхний и нижний прием подачи. Подача в движении	1
		61.	Верхний и нижний прием подачи. Передача в движении	1
		62.	Передача через сетку во встречных колоннах	1
		63.	Тактика передач. Прием подач. Упражнение с набивными мячами	1
		64.	Прием подач и передач в зону № 3, верхняя прямая подача	1
		65.	Прямой наподдающий удар. Прием подачи передач в зону № 3	1
		66.	Скидки. Прямой наподдающий удар	1
		67.	Одиночное блокирование, верхняя прямая подача, прием подачи	1
		68.	Скидки. Прямой удар. Одиночное блокирование	1
		69.	Перемещение нападающего. Удар, прием передачи в зону № 3	1
		70.	Сочетание пройденных элементов. Игра в волейбол	1
		71.	Нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебная игра в волейбол	1
		72.	Нападающий удар, одиночное блокирование, прием нападающего удара	1
		73.	Нападающий удар. Тактика защиты, учебная игра	1
		74.	Сочетание пройденных элементов, учебная игра	1
		75.-76.	Учебная игра в волейбол	2
		77.	Беседа на тему: «Воздействие физических упражнений на сердечнососудистую систему».	1
		78.	Беседа на тему: «Тульский спортсмен на Олимпиаде в Пекине»	1
		79.	Беседа на тему: «Индивидуальные занятия – успех игровой деятельности».	1
		80.	Беседа на тему: «Особенности проведения занятий со школьниками младшего возраста»	1
		81.	Упражнения на развитие двигательных качеств, прыжки в длину с места	1
		82.	Старт с различных исходных положений, упражнения на развитие внимания	1
		83.	Челночный бег с заданием, развитие скорости, прыжки в длину с места	1
		84.	Упражнение на развитие силы; на скакалках	1
		85.	Упражнение на пресс и на развитие скоростно-силовых качеств	1
		86.	Круговая тренировка на развитие силы и выносливости	1
		87.	Старт из различных исходных положений, челночный бег 10/10 м	1
		88.	Челночный бег 10/10м, развитие скоростно-силовых качеств	1
		89.	Передача эстафетной палочки, эстафетный бег, бег по	1

			поворотам	
		90.	Тройной прыжок с места и разбега, эстафетный бег	1
		91.	Тройной прыжок с места и разбега, упражнения на развитие выносливости	1
		92.	Тройной прыжок, бег 20 метров, линейные эстафеты	1
		93.	Метание гранаты на дальность, бег 100 метров	1
		94.	Метание гранаты на дальность, бег 500м	1
		95.	Упражнение на развитие выносливости, метание гранаты	1
		96.	Прыжки в длину с разбега, подтягивание на перекладине	1
		97.	Прыжки в длину с разбега, бег 1000 метров	1
		98.	Бег 1000 м, метание гранаты, упражнения на силу	1
		99.	Бег 2000 3000 (ю)м	1
		100.	Беседа на тему: «Общее индивидуальное развитие».	1
		101	Беседа на тему: «Влияние осанки на функционирование внутренних органов».	1
		102.	Подведение итогов года, игры по выбору детей	1

11 класс

Дата		№ п/п	Название раздела, тема урока	Количество часов
план	факт			
		1.	Беседа на тему « Стресс, влияние стресса на стояние здоровья	1
		2.	Беседа на тему «Цели физического воспитания	1
		3.	Беседа на тему: «Тепловой удар во время приема солнечных ванн	1
		4.	Упражнения на развитие двигательных качеств, прыжки в длину с места	1
		5.	Низкий стар. Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. Прыжки в длину с места	1
		6.	Низкий старт, метание гранаты на дальность, бег 20 метров	1
		7.	Бег 100м с низкого старта, прыжковые упражнения, развитие скорости	1
		8.	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, челночный бег 10/10 метров	1
		9.	Упражнение на силу и выносливость, метание гранаты на дальность. Техника выполнения	1
		10.	Метание гранаты на дальность, встречная эстафета этапом 50м	1
		11.	Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств. Бег 500 метров	1
		12.	Метание гранаты на дальность, упражнения на скакалках, прыжковые упражнения	1
		13.	Метание гранаты на дальность, тройной прыжок с места	1
		14.	Тройной прыжок с разбега, метание гранаты на заданное расстояние	1
		15.	Упражнения на развитие скорости, передача эстафетной палочки, эстафетный бег	1
		16.	Упражнения на пресс, на скакалках, эстафеты на	1

			развитие ловкости	
		17.	Упражнения на скакалках, челночный бег с заданием	1
		18.	Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств	1
		19.	Челночный бег с заданием, упражнения на силу	1
		20.	Прыжковые упражнения, силовая подготовка	1
		21.	Круговая тренировка на развитие силовой выносливости	1
		22.	Метание мяча в цель, бег 500м	1
		23.	Метание мяча в цель, упражнения на пресс, прыжковые упражнения	1
		24.	Круговая тренировка на развитие силы	1
		25.	Упражнения на развитие выносливости, бег 1000м	1
		26.	Бег 2000м	1
		27.	Беседа на тему: «Олимпийские игры	1
		28.	Беседа на тему: «Учет тренировочной нагрузки с учетом ЧСС	1
		29.	Ведения мяча с изменением отскока, челночный бег с ведением мяча	1
		30.	Ловля мяча отскочившего от щита, передача по восьмерке	1
		31.	Ведение правой, левой рукой. Броски с точек	1
		32.	Ловля мяча, отскочившего от щита, передачи по восьмерке	1
		33.	Передачи по восьмерке, бросок после ведения	1
		34.	Передача в движении в тройках, ведение с изменением скорости и высоты отскока	1
		35.	Передача мяча одной рукой в движении	1
		36.	Передача по восьмерке. Штрафной бросок	1
		37.	Штрафной бросок, бросок после ведения, быстрый прорыв	1
		38.	Штрафной бросок. Передача по высокой траектории	1
		39.	Передача по восьмерке, по высокой траектории. Учебная игра баскетбол	1
		40.	Действия в защите, штрафной бросок, броски с точек	1
		41.	Бросок в кольцо после ведения (теория и практика). Учебная игра с заданием	1
		42.	Опека игрока (теория и практика). Учебная игра с заданием	1
		43.	Опека игрока (теория и практика). Действия защитника (заслоны).	1
		44.	Бросок мяча после ведения, личная защита	1
		45.	Зонная защита. Бросок после ведения	1
		46.	Зонная защита, быстрый прорыв, штрафной бросок	1
		47.	Передача в тройках в движении в быстрый прорыв	1
		48.-49.	Учебная игра в баскетбол	2
		50.	Беседа на тему: «Тульские спортсмены на Олимпиаде в Пекине	1
		51.	Беседа на тему: «Утомление и переутомление, их признание и предупреждение	1
		52.	Беседа на тему: «Важность основ формирования в условиях чернобыльской зоны	1
		53.	ИОТ № Стойки и перемещения в волейболе. Передачи в парах	1

		54.	Стойки и перемещения, прыжковые упражнения	1
		55.	Верхняя и нижняя передача в тройках и со сменой мест, нижняя прямая подача	1
		56.	Верхняя и нижняя передача в парах, тройках, в движении	1
		57.	Передачи в движении, нижняя прямая подача, перемещения по площадке	1
		58.	Передача в движении. Прием мяча снизу с отражением мяча через сетку	1
		59.	Прием мяча снизу отраженный сеткой, прыжковые упражнения	1
		60.	Передача в движении, прием с передачей в зону №3	1
		61.	Прием подачи с передачей в зону №3 передачи во встречных колоннах	1
		62.	Передачи на заданное расстояние, подачи по зонам	1
		63.	Броски мяча снизу, отраженного сеткой передачи	1
		64.	Передачи мяча снизу через сетку на заданные расстояния	1
		65.	Верхняя и нижняя прямая подача по зонам, прием подачи	1
		66.	Передача спиной вперед. Передачи во встречной колонне	1
		67.	Передача спиной вперед, в прыжке, нижняя прямая передача	1
		68.	Передачи боком, в прыжке, верхняя прямая подача	1
		69.	Передача в прыжке, нижняя прямая подача	1
		70.	Передача мяча в парах, верхняя прямая подача	1
		71.	Передачи в парах через сетку на дальнем расстоянии, прием подачи	1
		72.	Верхняя прямая подача. Прием подач в зону №3	1
		73.	Нападающий удар. Прием верхней подачи	1
		74.	Передача спиной вперед в прыжке, нижняя прямая подача	1
		75.	Скидки, боковой нападающий удар, двойное блокирование	1
		76.	Скидки, прием скидок, прямой нападающий удар	1
		77.	Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование	1
		78.	Сочетание пройденных элементов, учебная игра в волейбол	1
		79.-80.	Учебная игра в волейбол	2
		81.	Беседа на тему: «Система физических упражнений прикладной направленности»	1
		82.	Беседа на тему: «Традиция физической культуры и спорта в Тульской области»	1
		83.	Беседа на тему: «Влияние здорового образа жизни на состояние здоровья»	1
		84.	Челночный бег с заданием, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	1
		85.	Упражнение на развитие двигательных качеств, подтягивание на перекладине	1
		86.	Старт из различных исходных положений, упражнение на развитие стартовых реакций	1
		87.	Упражнения со скакалкой, прыжковые упражнения, подтягивания из виса	1

		88.	Стартовый разгон с преследованием, эстафетный бег, упражнение на пресс	1
		89.	Эстафетный бег, упражнение на развитие скоростно-силовых качеств	1
		90.	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки, тройной прыжок с места	1
		91.	Бег по повороту, эстафетный бег, бег 20 метров	1
		92.	Переменный бег до 10 минут, бег 100 метров, упражнения на выносливость	1
		93.	Воспитание выносливости, развития координации, силы и быстроты, средствами легкой атлетики	1
		94.	Прыжки в длину с разбега, метание гранаты, линейные эстафеты этапом 60 метров	1
		95.	Силовые упражнения, метание малого набивного мяча.	1
		96.	Метание гранаты, упражнение на выносливость	1
		97.	Бег 500м, упражнения на силу, метание гранаты на дальность	1
		98.	Бег 1000 метров, эстафеты с элементами легкой атлетики	1
		99.	Бег 2000 м	1
		100.	Беседа на тему: «Первая помощь при кровотечении»	1
		101.	Беседа на тему: « Пульсовой режим при выполнении физических упражнений»	1
		102.	Подведение итогов года, игры по выбору детей	1

### Перечень используемых методических материалов

Физическая культура. 10-11 класс: учеб. для общеобразоват. организаций / Лях В.И., Л.Е. Любомиров, Г.Б. Мейксон.; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования, изд-во «Просвещение». – М.: Просвещение, 2015.

Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Средняя школа 10-11 класс. Под редакцией Л.И. Лысяная, Г.М. Матвеева. Просвещение.2014г

Физическая культура. 10-11 классы; сборник элективных курсов /авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова, Е.Г. Хаустова.- Волгоград; Учитель, 2014

Приложение 2.

### Оценочные средства (оценочные материалы) и методические материалы рабочей программы по предмету «Физическая культура», применяемые в рамках текущего контроля успеваемости Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых,

скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя)

Формы и виды текущего контроля успеваемости: ответ на уроке, тест, контрольное упражнение.

11 класс

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 4х9 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
Бег 30 м, секунд	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,30	3,50	4,20	2,1	2,2	2,5
Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Бег 2000 м, мин				10,00	11,10	12,20
Бег 3000 м, мин	12,20	13,00	14,00			
Прыжки в длину с места	230	220	200	185	170	155
Подтягивание на высокой перекладине	14	11	8			
Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
Наклоны вперед из положения сидя	15	13	8	24	20	13
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	42	36	30
Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	65	55	80	75	65

10 класс

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 4х9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
Бег 30 м, секунд	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,35	4,00	4,30	2,1	2,25	2,6
Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Бег 2000 м, мин				10,20	11,15	12,10
Бег 3000 м, мин	12,40	13,30	14,30			
Прыжки в длину с места	220	210	190	185	170	160
Подтягивание на высокой перекладине	12	10	7			
Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
Наклоны вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	40	35	30
Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50	75	70	60

### АННОТАЦИЯ

Название рабочей программы	<i>Физическая культура (УП)</i>
Срок, на который разработана рабочая программа	<i>СОО – 2 года</i>
Список приложений к рабочей программе	<p><i>Приложение 1.</i> Календарно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура»</p> <p><i>Приложение 2.</i> Оценочные средства (оценочные материалы) и методические материалы рабочей программы по предмету «Физическая культура», применяемые в рамках текущего контроля успеваемости</p> <p>Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.</p>