|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**на заседании ШМОПротокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018г. Руководитель ШМО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/В.Н.Туровец/ | **«Согласовано»**«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018г. Зам. директора по УВР МОУ «СОШ № 1 г. Ершова»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/И.В. Рябинцева/ | **«Утверждаю»**Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018г.Директор МОУ «СОШ № 1 г. Ершова»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Г.Н. Лепёхин/ |

 |  |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

**для 10-11 класса**

**МОУ «Средняя общеобразовательная**

**школа № 1 г. Ершова Саратовской области»**

**Составитель:**

**Митин Александр Васильевич,**

учитель физической культуры

МОУ «СОШ № 1 г. Ершова»

**Рассмотрено**

на заседании

педагогического совета

протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_ от

 «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018г.

**г. Ершов**

**2018 г.**

**I. Пояснительная записка**

Рабочая программа среднего общего образования по физической культуре (УМК «Физическая культура 10-11 класс»: авторы В.И. Лях, М: «Просвещение», 2014 г.) составлена на основе:

 - Фундаментального ядра содержания общего образования

 - Требований к результатам освоения основной общеобразовательной программы среднего общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования

 - Примерной программе по физической культуре для 10-11 класса, являющейся составной частью примерной основной образовательной программы среднего общего образования.

 - Авторской программы по физической культуре В.И. Лях, М.: Просвещение, 2014.

 - О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Приказ Минобрнауки № 889 от 30.08.11г.;

 - Основной образовательной программы среднего общего образования МОУ «СОШ №1 г. Ершова».

**Место предмета в учебном плане**

 Учебный план школы на изучение физической культуры в основной школе отводит 3 учебных часа в неделю в течение каждого года обучения, всего 210 уроков при 35 учебных неделях в году, 204 урока при 34 учебных неделях в году.

**Общая характеристика курса**

 Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

**II. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» представлены личностными, метапредметными и предметными результатами.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

• владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических,  психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

• понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

• уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

• ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

• рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

• поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

• восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

• понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В* *области коммуникативной культуры:*

• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

• владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты:**

* умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
* владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
* владение основными способами самоконтроля 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;
* владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

**В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:**

**Выпускник на базовом уровне научится:**

* определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
* характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
* характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
* выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
* выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
* определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
* проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
* владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**III. Тематический план**

**10класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| § или№ пункта учебника | Название темы (содержание материала) | Кол-во часов | Планируемые виды учебной деятельности для достижения предметных результатов | Планируемые виды учебной деятельности учащихся для достижения личностных, метапредметных результатов обучения: **Л** (личностные), **П** (метапредметные познавательные), **К** (метапредметные коммуникативные); **Р** (метапредметные регулятивные) |
| **I четверть.** | **Легкая атлетика. Спортивные игры.** | **17 8** |  |  |
| Комплекс упражнений №1 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (легкая атлетика). Физическая культура и спорт в профилактики заболеваний и укреплении здоровья. Высокий и низкий старт. Бег с ускорением два, три подхода по 60-80 метров. | 2 | Знать правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Знать историю возникновения и формирования физической культуры | Целеполагание. Умение структурировать знания. (Р) |
| Комплекс упражнений №1 | Эстафетный бег. Бег на результат 100 метров. | 2 | Уметь бегать эстафету с максимальной скоростью  | Ценностно-смысловая ориентация учащихся.(Л) Волевая саморегуляция.(Р) |
| Комплекс упражнений №1 | Урок – соревнование. | 1 | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 30 м. Знать понятие короткая дистанция | Управление поведением партнера. (К) Анализ объектов (П) |
| Комплекс упражнений №1 | Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Переменный бег. Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность. | 2 | Уметь метать мяч весом 150 грамм. | Ценностно-смысловая ориентация учащихся.(Л) Волевая саморегуляция.(Р) |
| Комплекс упражнений №1 | Бег на результат 1500 м и 800 м. Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность | 2 | Уметь бегать на длинные дистанции. | Планирование промежуточных целей с учетом результатов (Р) |
| Комплекс упражнений №1 | Урок – соревнование. | 1 | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 30 м. Знать понятие короткая дистанция | Управление поведением партнера. (К) Анализ объектов (П) |
| Комплекс упражнений №1 | Общая физическая подготовка. Прыжок в длину разбега. Метание гранаты 500-700 гр. | 2 | Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги. | Управление поведением партнера. (К) Анализ объектов(П) |
| Комплекс упражнений №1 | Прыжок в длину разбега. Бег на результат 100 метров. | 2 | Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги. | Управление поведением партнера. (К) Анализ объектов(П) |
| Комплекс упражнений №1 | Урок – соревнование. | 1 | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 30 м. Знать понятие короткая дистанция | Управление поведением партнера. (К) Анализ объектов (П) |
| Комплекс упражнений №1 | Контроль техники прыжков в длину с разбега (техники отталкивания и приземления). Совершенствование бега на длинные дистанции, на выносливость (2000 м). | 2 | Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги. Уметь бегать с максимальной скоростью. | Управление поведением партнера. (К) Анализ объектов(П) |
| Комплекс упражнений №5 | Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Нижняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками через сетку | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов, соблюдают правила техники безопасности. | Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов (П) |
| Комплекс упражнений №5 | Передача мяча сверху двумя руками через сетку. | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов, соблюдают правила техники безопасности. | Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов (П) |
| Комплекс упражнений №5 | Нижняя прямая подача. Нападающий удар. | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов, соблюдают правила техники безопасности. | Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов (П) |
| Комплекс упражнений №5 | Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите. Учебная игра. | 2 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов, соблюдают правила техники безопасности. | Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов (П) |
| Комплекс упражнений №5 | Одиночное и групповое блокирование нападающих ударов. | 2 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов, соблюдают правила техники безопасности. | Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов (П) |
| Комплекс упражнений №5 | Учебная игра. | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов, соблюдают правила техники безопасности. | Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов (П) |
| **II четверть.** | **Гимнастика с элементами акробатики.** | **23** |  |  |
| Комплекс упражнений №2 | Правила техники безопасности. Олимпийские игры современности. Летние олимпиады. | 1 | Знать и выполнять правила поведения во время проведения уроков по гимнастике. Знать историю Олимпийских игр. | Действие смыслообразования. Умение выражать свои мысли(Л) |
| Комплекс упражнений №2 |  Повторение висов. Сед углом. Длинный кувырок через препятствие | 1 | Уметь показать изученные элементарные акробатические упражнения. | Управление поведением партнера(К)Анализ объект (Л) |
| Комплекс упражнений №2 | Стойка на лопатках. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад через стойку на руках. Сед углом. Стойка на лопатках. | 2 | Уметь показать изученные элементарные акробатические упражнения. | Управление поведением партнера(К)Анализ объект (Л) |
| Комплекс упражнений №2 | Переворот боком. Стойка на лопатках. | 1 | Уметь показать изученные элементарные акробатические упражнения. | Управление поведением партнера(К)Анализ объект (Л) |
| Комплекс упражнений №2 | Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. | 2 | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений | Ценностно-смысловая ориентация учащихся. Коррекция (Л) |
| Комплекс упражнений №2 | Подтягивания. Гимнастическая эстафета. Висы и упоры. Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор. Соскок вперед и назад с поворотом. Переход в упор. | 2 | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений | Ценностно-смысловая ориентация учащихся. Коррекция (Л) |
| Комплекс упражнений №2 | Опорный прыжок через коня. | 1 | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений | Ценностно-смысловая ориентация учащихся. Коррекция (Л) |
| Комплекс упражнений №2 | Повторение комбинаций на перекладине. (мальчики) Повторение комбинаций на бревне (девочки) | 2 | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений | Ценностно-смысловая ориентация учащихся. Коррекция (Л) |
| Комплекс упражнений №2 | Совершенствование акробатических элементов (мост). Совершенствование упражнений на перекладине. | 3 | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений | Ценностно-смысловая ориентация учащихся. Коррекция (Л) |
| Комплекс упражнений №2 | Совершенствование опорного прыжка через коня. | 1 | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений | Ценностно-смысловая ориентация учащихся. Коррекция (Л) |
| Комплекс упражнений №2 | Совершенствование акробатических элементов. | 3 | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений | Ценностно-смысловая ориентация учащихся. Коррекция (Л) |
| Комплекс упражнений №2 | Акробатическая комбинация | 2 | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений | Ценностно-смысловая ориентация учащихся. Коррекция (Л) |
| Комплекс упражнений №2 | Контрольный учет прыжка через коня в ширину и боком. | 1 | Развитие координационных способностей.  | Контроль в форме сличения с эталоном (Р) Выделение и формулирование учебной цели (П) |
| Комплекс упражнений №2 | Контрольный учет акробатической комбинации.Совершенствование прыжков через коня. | 2 | Выполнять акробатические элементы раздельнои комбинации | Контроль в форме сличения с эталоном (Р)Выделение и формулирование учебной цели (П) |
| **III четверть.** | **Лыжная подготовка.**  **Спортивные игры.** | **22** **10** |  |  |
| Комплекс упражнений №3 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (по лыжной подготовки )Олимпийские игры современности. Белые олимпиады. | 1 | Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки П/И на свежем воздухе. Уметь кататься на лыжах. | Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки П/И на свежем воздухе. Уметь кататься на лыжах. |
| Комплекс упражнений №3 | Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход. | 2 | Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки П/И на свежем воздухе. Уметь кататься на лыжах. | Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки П/И на свежем воздухе. Уметь кататься на лыжах. |
| Комплекс упражнений №3 | Урок – соревнование. | 1 | Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки П/И на свежем воздухе. Уметь кататься на лыжах. | Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки П/И на свежем воздухе. Уметь кататься на лыжах. |
| Комплекс упражнений №3 | Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Переход с одного хода на другой | 2 | Уметь выполнять технику различных лыжных ходов | Ценностно-смысловая ориентация учащихся(Л) Планирование сотруднечество с учителем и сверстниками(К) |
| Комплекс упражнений №3 | Совершенствование техники бесшажного одновременного хода.Одновременный одношажный ход. | 2 | Уметь выполнять технику различных лыжных ходов | Ценностно-смысловая ориентация учащихся(Л) Планирование сотруднечество с учителем и сверстниками(К) |
| Комплекс упражнений №3 | Урок – соревнование. | 1 | Уметь выполнять технику различных лыжных ходов | Ценностно-смысловая ориентация учащихся(Л) Планирование сотруднечество с учителем и сверстниками(К) |
| Комплекс упражнений №3 | Преодоление контруклонов.Передвижение на лыжах до 5 км. | 2 | Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки П/И на свежем воздухе. Уметь кататься на лыжах. | Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки П/И на свежем воздухе. Уметь кататься на лыжах. |
| Комплекс упражнений №3 | Попеременный четырехшажный ход. | 2 | Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки П/И на свежем воздухе. Уметь кататься на лыжах. | Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки П/И на свежем воздухе. Уметь кататься на лыжах. |
| Комплекс упражнений №3 | Урок – соревнование. | 1 | Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки П/И на свежем воздухе. Уметь кататься на лыжах. | Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки П/И на свежем воздухе. Уметь кататься на лыжах. |
| Комплекс упражнений №3 | Контрольный учет изученных лыжных ходов. | 2 | Уметь выполнять технику различных лыжных ходов | Ценностно-смысловая ориентация учащихся(Л) Планирование сотруднечество с учителем и сверстниками(К) |
| Комплекс упражнений №3 | Контрольный учет техники преодоление контруклонов. Прохождение дистанции 2-3 километра. | 2 | Уметь выполнять технику различных лыжных ходов | Ценностно-смысловая ориентация учащихся(Л) Планирование сотруднечество с учителем и сверстниками(К) |
| Комплекс упражнений №3 | Урок – соревнование. | 1 | Уметь выполнять технику различных лыжных ходов | Ценностно-смысловая ориентация учащихся(Л) Планирование сотруднечество с учителем и сверстниками(К) |
| Комплекс упражнений №3 | Совершенствование изученных лыжных ходов. | 3 | Уметь выполнять технику различных лыжных ходов | Ценностно-смысловая ориентация учащихся(Л) Планирование сотруднечество с учителем и сверстниками(К) |
| Комплекс упражнений №3 | Прохождение дистанции 2 -3 км в среднем темпе. Прохождение дистанции 5 км. | 2 | Уметь выполнять технику различных лыжных ходов | Ценностно-смысловая ориентация учащихся(Л) Планирование сотруднечество с учителем и сверстниками(К) |
| Комплекс упражнений №5 | Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Ведение мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника.  | 2 | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | Оценка качества и уровня усвоения (Р) |
| Комплекс упражнений №5 | Ведение мяча с изменением высоты отскока. Передача мяча. | 1 | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | Оценка качества и уровня усвоения (Р) |
| Комплекс упражнений №5 | Передача мяча различными способами в движении в парах и тройках. | 3 | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | Оценка качества и уровня усвоения (Р) |
| Комплекс упражнений №5 | Учебно–тренировочная игра 5х5. | 4 | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | Оценка качества и уровня усвоения (Р) |
| **IV четверть.** | **Легкая атлетика.** | **22** |  |  |
| Комплекс упражнений №4 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. | 1 | Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств | Оценка качества и уровня усвоения (Р)Классификация объектов. Анализ объектов (П) |
| Комплекс упражнений №4 | Низкий старт и стартовый разбег. Бег с ускорением 2-3 х 60-80 м. Эстафетный бег. | 2 | Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств | Оценка качества и уровня усвоения (Р)Классификация объектов. Анализ объектов (П) |
| Комплекс упражнений №4 | Урок – соревнование. | 1 | Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств | Оценка качества и уровня усвоения (Р)Классификация объектов. Анализ объектов (П) |
| Комплекс упражнений №4 | Бег на результат 100 метров. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. | 2 | Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств | Оценка качества и уровня усвоения (Р)Классификация объектов. Анализ объектов (П) |
| Комплекс упражнений №4 | Переменный бег. Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность. Совершенствование стартового разгона. | 2 | Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств | Оценка качества и уровня усвоения (Р)Классификация объектов. Анализ объектов (П) |
| Комплекс упражнений №4 | Урок – соревнование. | 1 |  |  |
| Комплекс упражнений №4 | Бег на результат 1500м и 800м. Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность. Прыжок в длину разбега. Метание гранаты 500-700 грамм. | 2 | Описывать технику прыжковых упражнений | Ценностно-смысловая ориентация учащихся (Л) |
| Комплекс упражнений №4 | Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку.Прыжок в длину разбега. | 2 | Описывать технику прыжковых упражнений | Ценностно-смысловая ориентация учащихся (Л) |
| Комплекс упражнений №4 | Урок – соревнование. | 1 | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. | Ценностно-смысловая ориентация учащихся.(Л) Волевая саморегуляция.(Р) |
| Комплекс упражнений №4 | Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 15 мин | 3 | Описывать технику прыжковых упражнений | Ценностно-смысловая ориентация учащихся (Л) |
| Комплекс упражнений №4 | Развитие выносливости. Бег 2000 м мальчики, 1000 м девочки. | 2 | Контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. | Ценностно-смысловая ориентация учащихся.(Л) Волевая саморегуляция.(Р) |
| Комплекс упражнений №4 | Развитие скоростных качеств. КУ бега на 200 метров.Развитие выносливости. Бег 3000 м мальчики, 2000 м девочки. | 3 | Контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. | Ценностно-смысловая ориентация учащихся.(Л) Волевая саморегуляция.(Р) |

**11 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| § или№ пункта учебника | Название темы (содержание материала) | Кол-во часов | Планируемые виды учебной деятельности для достижения предметных результатов | Планируемые виды учебной деятельности учащихся для достижения личностных, метапредметных результатов обучения: **Л** (личностные), **П** (метапредметные познавательные), **К** (метапредметные коммуникативные); **Р** (метапредметные регулятивные) |
| **I четверть.** | **Легкая атлетика. Спортивные игры.** | **17 8** |  |  |
| Комплекс упражнений №1 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (легкая атлетика). Физическая культура и спорт в профилактики заболеваний и укреплении здоровья. Высокий и низкий старт. Бег с ускорением два, три подхода по 60-80 метров. | 2 | Знать правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Знать историю возникновения и формирования физической культуры | Целеполагание. Умение структурировать знания. (Р) |
| Комплекс упражнений №1 | Эстафетный бег. Бег на результат 100 метров. | 2 | Уметь бегать эстафету с максимальной скоростью  | Ценностно-смысловая ориентация учащихся.(Л) Волевая саморегуляция.(Р) |
| Комплекс упражнений №1 | Урок – соревнование. | 1 | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 30 м. Знать понятие короткая дистанция | Управление поведением партнера. (К) Анализ объектов (П) |
| Комплекс упражнений №1 | Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Переменный бег. Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность. | 2 | Уметь метать мяч весом 150 грамм. | Ценностно-смысловая ориентация учащихся.(Л) Волевая саморегуляция.(Р) |
| Комплекс упражнений №1 | Бег на результат 1500 м и 800 м. Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность | 2 | Уметь бегать на длинные дистанции. | Планирование промежуточных целей с учетом результатов (Р) |
| Комплекс упражнений №1 | Урок – соревнование. | 1 | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 30 м. Знать понятие короткая дистанция | Управление поведением партнера. (К) Анализ объектов (П) |
| Комплекс упражнений №1 | Общая физическая подготовка. Прыжок в длину разбега. Метание гранаты 500-700 гр. | 2 | Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги. | Управление поведением партнера. (К) Анализ объектов(П) |
| Комплекс упражнений №1 | Прыжок в длину разбега. Бег на результат 100 метров. | 2 | Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги. | Управление поведением партнера. (К) Анализ объектов(П) |
| Комплекс упражнений №1 | Урок – соревнование. | 1 | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 30 м. Знать понятие короткая дистанция | Управление поведением партнера. (К) Анализ объектов (П) |
| Комплекс упражнений №1 | Контроль техники прыжков в длину с разбега (техники отталкивания и приземления). Совершенствование бега на длинные дистанции, на выносливость (2000 м). | 2 | Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги. Уметь бегать с максимальной скоростью. | Управление поведением партнера. (К) Анализ объектов(П) |
| Комплекс упражнений №5 | Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Нижняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками через сетку | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов, соблюдают правила техники безопасности. | Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов (П) |
| Комплекс упражнений №5 | Передача мяча сверху двумя руками через сетку. | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов, соблюдают правила техники безопасности. | Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов (П) |
| Комплекс упражнений №5 | Нижняя прямая подача. Нападающий удар. | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов, соблюдают правила техники безопасности. | Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов (П) |
| Комплекс упражнений №5 | Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите. Учебная игра. | 2 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов, соблюдают правила техники безопасности. | Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов (П) |
| Комплекс упражнений №5 | Одиночное и групповое блокирование нападающих ударов. | 2 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов, соблюдают правила техники безопасности. | Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов (П) |
| Комплекс упражнений №5 | Учебная игра. | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов, соблюдают правила техники безопасности. | Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов (П) |
| **II четверть.** | **Гимнастика с элементами акробатики.** | **23** |  |  |
| Комплекс упражнений №2 | Правила техники безопасности. Олимпийские игры современности. Летние олимпиады. | 1 | Знать и выполнять правила поведения во время проведения уроков по гимнастике. Знать историю Олимпийских игр. | Действие смыслообразования. Умение выражать свои мысли(Л) |
| Комплекс упражнений №2 |  Повторение висов. Сед углом. Длинный кувырок через препятствие | 1 | Уметь показать изученные элементарные акробатические упражнения. | Управление поведением партнера(К)Анализ объект (Л) |
| Комплекс упражнений №2 | Стойка на лопатках. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад через стойку на руках. Сед углом. Стойка на лопатках. | 2 | Уметь показать изученные элементарные акробатические упражнения. | Управление поведением партнера(К)Анализ объект (Л) |
| Комплекс упражнений №2 | Переворот боком. Стойка на лопатках. | 1 | Уметь показать изученные элементарные акробатические упражнения. | Управление поведением партнера(К)Анализ объект (Л) |
| Комплекс упражнений №2 | Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. | 2 | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений | Ценностно-смысловая ориентация учащихся. Коррекция (Л) |
| Комплекс упражнений №2 | Подтягивания. Гимнастическая эстафета. Висы и упоры. Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор. Соскок вперед и назад с поворотом. Переход в упор. | 2 | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений | Ценностно-смысловая ориентация учащихся. Коррекция (Л) |
| Комплекс упражнений №2 | Опорный прыжок через коня. | 1 | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений | Ценностно-смысловая ориентация учащихся. Коррекция (Л) |
| Комплекс упражнений №2 | Повторение комбинаций на перекладине. (мальчики) Повторение комбинаций на бревне (девочки) | 2 | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений | Ценностно-смысловая ориентация учащихся. Коррекция (Л) |
| Комплекс упражнений №2 | Совершенствование акробатических элементов (мост). Совершенствование упражнений на перекладине. | 3 | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений | Ценностно-смысловая ориентация учащихся. Коррекция (Л) |
| Комплекс упражнений №2 | Совершенствование опорного прыжка через коня. | 1 | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений | Ценностно-смысловая ориентация учащихся. Коррекция (Л) |
| Комплекс упражнений №2 | Совершенствование акробатических элементов. | 3 | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений | Ценностно-смысловая ориентация учащихся. Коррекция (Л) |
| Комплекс упражнений №2 | Акробатическая комбинация | 2 | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений | Ценностно-смысловая ориентация учащихся. Коррекция (Л) |
| Комплекс упражнений №2 | Контрольный учет прыжка через коня в ширину и боком. | 1 | Развитие координационных способностей.  | Контроль в форме сличения с эталоном (Р) Выделение и формулирование учебной цели (П) |
| Комплекс упражнений №2 | Контрольный учет акробатической комбинации.Совершенствование прыжков через коня. | 2 | Выполнять акробатические элементы раздельнои комбинации | Контроль в форме сличения с эталоном (Р)Выделение и формулирование учебной цели (П) |
| **III четверть.** | **Лыжная подготовка.**  **Спортивные игры.** | **22** **10** |  |  |
| Комплекс упражнений №3 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (по лыжной подготовки )Олимпийские игры современности. Белые олимпиады. | 1 | Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки П/И на свежем воздухе. Уметь кататься на лыжах. | Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки П/И на свежем воздухе. Уметь кататься на лыжах. |
| Комплекс упражнений №3 | Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход. | 2 | Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки П/И на свежем воздухе. Уметь кататься на лыжах. | Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки П/И на свежем воздухе. Уметь кататься на лыжах. |
| Комплекс упражнений №3 | Урок – соревнование. | 1 | Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки П/И на свежем воздухе. Уметь кататься на лыжах. | Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки П/И на свежем воздухе. Уметь кататься на лыжах. |
| Комплекс упражнений №3 | Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Переход с одного хода на другой | 2 | Уметь выполнять технику различных лыжных ходов | Ценностно-смысловая ориентация учащихся(Л) Планирование сотруднечество с учителем и сверстниками(К) |
| Комплекс упражнений №3 | Совершенствование техники бесшажного одновременного хода.Одновременный одношажный ход. | 2 | Уметь выполнять технику различных лыжных ходов | Ценностно-смысловая ориентация учащихся(Л) Планирование сотруднечество с учителем и сверстниками(К) |
| Комплекс упражнений №3 | Урок – соревнование. | 1 | Уметь выполнять технику различных лыжных ходов | Ценностно-смысловая ориентация учащихся(Л) Планирование сотруднечество с учителем и сверстниками(К) |
| Комплекс упражнений №3 | Преодоление контруклонов.Передвижение на лыжах до 5 км. | 2 | Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки П/И на свежем воздухе. Уметь кататься на лыжах. | Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки П/И на свежем воздухе. Уметь кататься на лыжах. |
| Комплекс упражнений №3 | Попеременный четырехшажный ход. | 2 | Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки П/И на свежем воздухе. Уметь кататься на лыжах. | Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки П/И на свежем воздухе. Уметь кататься на лыжах. |
| Комплекс упражнений №3 | Урок – соревнование. | 1 | Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки П/И на свежем воздухе. Уметь кататься на лыжах. | Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки П/И на свежем воздухе. Уметь кататься на лыжах. |
| Комплекс упражнений №3 | Контрольный учет изученных лыжных ходов. | 2 | Уметь выполнять технику различных лыжных ходов | Ценностно-смысловая ориентация учащихся(Л) Планирование сотруднечество с учителем и сверстниками(К) |
| Комплекс упражнений №3 | Контрольный учет техники преодоление контруклонов. Прохождение дистанции 2-3 километра. | 2 | Уметь выполнять технику различных лыжных ходов | Ценностно-смысловая ориентация учащихся(Л) Планирование сотруднечество с учителем и сверстниками(К) |
| Комплекс упражнений №3 | Урок – соревнование. | 1 | Уметь выполнять технику различных лыжных ходов | Ценностно-смысловая ориентация учащихся(Л) Планирование сотруднечество с учителем и сверстниками(К) |
| Комплекс упражнений №3 | Совершенствование изученных лыжных ходов. | 3 | Уметь выполнять технику различных лыжных ходов | Ценностно-смысловая ориентация учащихся(Л) Планирование сотруднечество с учителем и сверстниками(К) |
| Комплекс упражнений №3 | Прохождение дистанции 2 -3 км в среднем темпе. Прохождение дистанции 5 км. | 2 | Уметь выполнять технику различных лыжных ходов | Ценностно-смысловая ориентация учащихся(Л) Планирование сотруднечество с учителем и сверстниками(К) |
| Комплекс упражнений №5 | Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Ведение мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника.  | 2 | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | Оценка качества и уровня усвоения (Р) |
| Комплекс упражнений №5 | Ведение мяча с изменением высоты отскока. Передача мяча. | 1 | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | Оценка качества и уровня усвоения (Р) |
| Комплекс упражнений №5 | Передача мяча различными способами в движении в парах и тройках. | 3 | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | Оценка качества и уровня усвоения (Р) |
| Комплекс упражнений №5 | Учебно–тренировочная игра 5х5. | 4 | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | Оценка качества и уровня усвоения (Р) |
| **IV четверть.** | **Легкая атлетика.** | **22** |  |  |
| Комплекс упражнений №4 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. | 1 | Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств | Оценка качества и уровня усвоения (Р)Классификация объектов. Анализ объектов (П) |
| Комплекс упражнений №4 | Низкий старт и стартовый разбег. Бег с ускорением 2-3 х 60-80 м. Эстафетный бег. | 2 | Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств | Оценка качества и уровня усвоения (Р)Классификация объектов. Анализ объектов (П) |
| Комплекс упражнений №4 | Урок – соревнование. | 1 | Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств | Оценка качества и уровня усвоения (Р)Классификация объектов. Анализ объектов (П) |
| Комплекс упражнений №4 | Бег на результат 100 метров. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. | 2 | Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств | Оценка качества и уровня усвоения (Р)Классификация объектов. Анализ объектов (П) |
| Комплекс упражнений №4 | Переменный бег. Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность. Совершенствование стартового разгона. | 2 | Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств | Оценка качества и уровня усвоения (Р)Классификация объектов. Анализ объектов (П) |
| Комплекс упражнений №4 | Урок – соревнование. | 1 |  |  |
| Комплекс упражнений №4 | Бег на результат 1500м и 800м. Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность. Прыжок в длину разбега. Метание гранаты 500-700 грамм. | 2 | Описывать технику прыжковых упражнений | Ценностно-смысловая ориентация учащихся (Л) |
| Комплекс упражнений №4 | Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку.Прыжок в длину разбега. | 2 | Описывать технику прыжковых упражнений | Ценностно-смысловая ориентация учащихся (Л) |
| Комплекс упражнений №4 | Урок – соревнование. | 1 | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. | Ценностно-смысловая ориентация учащихся.(Л) Волевая саморегуляция.(Р) |
| Комплекс упражнений №4 | Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 15 мин | 3 | Описывать технику прыжковых упражнений | Ценностно-смысловая ориентация учащихся (Л) |
| Комплекс упражнений №4 | Развитие выносливости. Бег 2000 м мальчики, 1000 м девочки. | 2 | Контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. | Ценностно-смысловая ориентация учащихся.(Л) Волевая саморегуляция.(Р) |
| Комплекс упражнений №4 | Развитие скоростных качеств. КУ бега на 200 метров.Развитие выносливости. Бег 3000 м мальчики, 2000 м девочки. | 3 | Контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. | Ценностно-смысловая ориентация учащихся.(Л) Волевая саморегуляция.(Р) |

 **V. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

**Спортивные снаряды и инвентарь:**

- Баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи, мячи для метания

- Спортивные маты

- Бревно

- Перекладина

- Канат

- Волейбольная сетка

- Стойки для прыжка в высоту

- Беговая дорожка

- Шведская стенка

-Скакалки, обручи

- Свисток

- Секундомер

**Литература:**

- Федеральный Государственный Образовательный стандарт основного общего образования (2010 год)

- В.И. Лях, «Физическая культура» учебник для 10 класса. Москва «Просвещение» 2014 год

- Примерная программа среднего общего образования. Физическая культура.– М.: Просвещение, 2014.(Стандарты второго поколения).