


**Государственное общеобразовательное учреждение Тульской области  
«Донская школа № 2»**

Рассмотрена  
Руководитель МО

 Селезнев С.П.  
(подпись) (ФИО)


Протокол от 25.08.21г. №1

Согласована  
Зам. директора по УВР

 Федоров П.Н.  
(подпись) (ФИО)

27.08.2021г.

Утверждено  
И. о. директора ГОУ ТО

 Италимов Е.А.  
(подпись) (ФИО)

Приказ от 27.08.2021г. № 01-04/44



**Рабочая программа**

**по предмету: физическая культура**

Класс: 10, 11

Количество часов на год: 10 кл – 105ч, 11 кл – 102 ч.

Количество часов в неделю: 3

Рассмотрена на заседании педагогического совета протокол от 27.08.2021 №1.

Рабочая программа по физической культуре для 10,11 классов разработана на основе авторской программы под редакцией В.И. Ляха А.А. Зданевича. Программа по курсу «Физическая культура» для общеобразовательных организаций составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и рассчитана на преподавание по учебнику Физическая культура 10 – 11 классы, учебник для общеобразовательных организаций под редакцией В.И. Ляха, 5-е издание, Москва «Просвещение» 2018, который рекомендован Министерством образования и науки РФ и входит в перечень учебников РФ на 2021-2022 учебный год.

Разработал  
физической культуры  
Можасев А.В.

г. Донской  
2021

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе федерального компонента государственного стандарта общего образования (далее ФГОС ООО) по физической культуре, примерной программы основного образования и комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. В соответствии с ФГОС ООО учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет и на его преподавание отводится 105 часов в год в 10 классе и 102 часа в год в 11 классе, по 3 часа в неделю. Подкрепляется учебником «Физическая культура» 10-11 класс авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. Уровень программы – базовый.

### **Цель данной программы:**

- укрепление здоровья;
- повышение физической подготовленности;
- формирование двигательного опыта;
- воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- подготовка обучающихся к сдаче норм ГТО.

### **Главными задачами программы являются:**

- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значения занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- углублённое представление об основных видах спорта;
- закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Программа основана на четырёх видах спорта: лёгкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, лыжная подготовка, спортивные и подвижные игры.

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по силовой подготовке. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Кроме практической части в рабочей программе присутствует и теория. Региональный компонент представлен теоретическими сведениями.

Основной формой занятий является урок. На уроке используются различные формы обучения: групповые, индивидуальные, в парах, тройках. На уроках используются следующие методы: разучивания, словесный, игровой, соревновательный.

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

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

#### **Личностные результаты**

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

### **Предметные результаты**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **10 класс**

#### **Ученик научится:**

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- демонстрировать физические кондиции (выносливость, скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно;

- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»

## **11 класс**

### **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

**Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.** Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации. *Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психо-социального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.*

*Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек).*

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур).

Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

*Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).*

**Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.** Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.). Комплексы упражнений в предродовом периоде (девушки).

Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: *Атлетическая гимнастика (юноши)*: комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.

*Ритмическая гимнастика (девушки)*: стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений; танцевальные упражнения (приставной шаг; переменный шаг; шаг галопа, польки и вальса); танцевальные движения из народных танцев (каблучный шаг, тройной притоп, дробный шаг, русский переменный шаг, припадание) и современных танцев; упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча, выкруты мяча), со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки), с обручем (хваты, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты).

*Аэробика (девушки)*: композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов); общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.

#### **Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.**

Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.

Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.

*Наблюдения за индивидуальным здоровьем (например, расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье), физической работоспособностью (например, по показателям пробы PWC/170) и умственной работоспособностью (например, по показателям таблицы Анфимова).*

Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой**

**Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой.** Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.

Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.

**Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно ориентированной направленностью.** *Гимнастика с основами акробатики*: совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы). Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; передвижение в вися на руках по горизонтально натянутому канату и в вися на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы (юноши).

*Легкая атлетика*: Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.

*Лыжные гонки*: Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины.

*Плавание*: Совершенствование индивидуальной техники одного из способов плавания (кроль на груди и спине; брасс). Прикладные способы плавания (юноши): плавание на боку; спасение утопающего (подплывание к тонущему, освобождение рук от захватов тонущего, транспортировка тонущего); ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (Зм).

*Спортивные игры*: Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе, ручном мяче). Прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

*Атлетические единоборства (юноши)*: Основные средства защиты и самообороны: захваты, броски,

упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Упражнения в страховке и само страховке при падении.

*Национальные виды спорта: совершенствование техники соревновательных упражнений.*

**Способы спортивно-оздоровительной деятельности.**

*Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта).*

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).

### **КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ**

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

#### **По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 10 классе**

№ п.п.	Дата проведения		Тема урока	Количество часов	Домашнее задание	примечания
	По плану	фактически				
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>						
			<b>Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.</b>			
1			Предупреждение раннего старения средствами физической культуры.	1		
2			Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания	1		
3			Формирование индивидуального стиля жизни.	1		
4			Формирование индивидуального стиля жизни.	1		
5			Формирование индивидуального стиля жизни.	1		
6			Самостоятельная работа: «Современные оздоровительные системы»	1		
7			Физическая культура в организации трудовой деятельности человека.	1		
8			Общие представления об адаптивной физической культуре.	1		
9			Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.	1		
10			Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями.	1		
11			Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры.	1		
12			Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры.	1		
13			Самостоятельная работа «Основы законодательства РФ в области физкультуры»	1		
			<b>Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.</b>			
14			Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой.	1		
15			Комплексы упражнений утренней физической зарядки	1		
16			Комплексы упражнений утренней физической зарядки	1		
17			Комплексы упражнений утренней физической зарядки	1		
18			Самостоятельная работа «Утренняя физическая зарядка»	1		
19			Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания:	1		
20			<i>Атлетическая гимнастика:</i>	1		
21			Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц.	1		
22			Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц.	1		
23			Комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения.	1		
24			Комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения.	1		
25			Комплексы упражнений на развитие рельефа мышц.	1		
26			Самостоятельная работа «Атлетическая гимнастика»	1		
			<b>Способы физкультурно-оздоровительной</b>			



			<i>деятельности.</i>			
27			Планирование содержания и физической нагрузки.	1		
28			Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа.	1		
29			Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа.	1		
30			Наблюдения за индивидуальным здоровьем.	1		
31			Самостоятельная работа «Самомассаж»	1		
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой</b>						
			<b><i>Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой.</i></b>			
32			Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности.	1		
33			Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий.	1		
34			Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.	1		
35			Самостоятельная работа «Тренировочные занятия»	1		
			<b><i>Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью.</i></b>			
36			<i>Гимнастика с основами акробатики:</i> общие теоретические сведения	1		
37			<i>Гимнастика с основами акробатики:</i> общие теоретические сведения	1		
38			<i>Самостоятельная работа «Гимнастика»</i>	1		
39			<i>Легкая атлетика:</i> общие теоретические сведения	1		
40			<i>Легкая атлетика:</i> общие теоретические сведения	1		
41			<i>Самостоятельная работа «Легкая атлетика»</i>	1		
42			<i>Лыжные гонки:</i> общие теоретические сведения	1		
43			<i>Лыжные гонки:</i> общие теоретические сведения	1		
44			<i>Самостоятельная работа «Лыжные гонки»</i>	1		
45			<i>Плавание:</i> общие теоретические сведения	1		
46			<i>Плавание:</i> общие теоретические сведения	1		
47			<i>Самостоятельная работа «Плавание»</i>	1		
48			<i>Спортивные игры:</i>	1		
49			Общие сведения о баскетболе	1		
50			Общие сведения о баскетболе	1		
51			Общие сведения о баскетболе	1		
52			Общие сведения о баскетболе	1		
53			Самостоятельная работа «Баскетбол»	1		
54			Общие сведения о волейболе	1		
55			Общие сведения о волейболе	1		
56			Общие сведения о волейболе	1		
57			Общие сведения о волейболе	1		
58			Самостоятельная работа «Волейбол»	1		
59			Общие сведения о мини-футболе	1		
60			Общие сведения о мини-футболе	1		
61			Общие сведения о мини-футболе	1		
62			Общие сведения о мини-футболе	1		
63			Самостоятельная работа «Мини-футбол»	1		
64			Общие сведения о настольном теннисе	1		
65			Общие сведения о настольном теннисе	1		
66			Общие сведения о настольном теннисе	1		
67			Самостоятельная работа «Настольный теннис»	1		

68		<i>Настольные игры</i>	1		
69		<i>Шашки</i>	1		
70		Шахматная доска и фигуры	1		
71		Ходы и взятие фигур	1		
72		Цель и результат шашечной партии	1		
73		Общие принципы разыгрывание партии	1		
74		Тактические приемы и особенности их применения	1		
75		Шашечный турнир	1		
76		<i>Шахматы</i>	1		
77		Шахматная доска. Знакомство с шахматной доской. Белые и черные поля	1		
78		Шахматная доска	1		
79		Шахматные фигуры.	1		
80		Начальное положение	1		
81		Ладья.	1		
82		Слон.	1		
83		Ладья против слона.	1		
84		Ферзь.	1		
85		Ферзь против ладьи и слона.	1		
86		Конь.	1		
87		Конь против ферзя, ладьи, слона.	1		
88		Пешка.	1		
89		Пешка против ферзя, ладьи, коня, слона	1		
90		Король.	1		
91		Король против других фигур.	1		
92		Шах.	1		
93		Мат.	1		
94		Самостоятельная работа «Шахматные фигуры»	1		
95		Условные обозначения перемещения, взятия.	1		
96		Ценность фигур. Единица измерения ценности.	1		
97		Размен. Равноценный и неравноценный размен	1		
98		Мобилизация фигур, безопасность короля, борьба за центр и расположение пешек в дебюте.	1		
99		Шахматный турнир	1		
100		<i>Национальные виды спорта.</i>	1		
101		Общие сведения о городках	1		
102		Общие сведения о лапте.	1		
		<b><i>Способы спортивно-оздоровительной деятельности.</i></b>			
103		Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий.	1		
104		Контроль режимов физической нагрузки.	1		
105		Итоговая самостоятельная работа	1		

**Всего 105 часов**

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 11 классе**

№ п.п.	Дата проведения		Тема урока	Количество часов	Домашнее задание	примечания
	11А	11Б				
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>						
			<b>Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.</b>			
1			Предупреждение раннего старения средствами физической культуры.	1		
2			Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания	1		
3			Формирование индивидуального стиля жизни.	1		
4			Формирование индивидуального стиля жизни.	1		
5			Формирование индивидуального стиля жизни.	1		
6			Самостоятельная работа: «Современные оздоровительные системы»	1		
7			Физическая культура в организации трудовой деятельности человека.	1		
8			Общие представления об адаптивной физической культуре.	1		
9			Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.	1		
10			Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями.	1		
11			Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры.	1		
12			Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры.	1		
13			Самостоятельная работа «Основы законодательства РФ в области физкультуры»	1		
			<b>Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.</b>			
14			Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой.	1		
15			Комплексы упражнений утренней физической зарядки	1		
16			Комплексы упражнений утренней физической зарядки	1		
17			Комплексы упражнений утренней физической зарядки	1		
18			Самостоятельная работа «Утренняя физическая зарядка»	1		
19			Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания:	1		
20			<i>Атлетическая гимнастика:</i>	1		
21			Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц.	1		
22			Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц.	1		
23			Комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения.	1		
24			Комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения.	1		
25			Комплексы упражнений на развитие рельефа мышц.	1		
26			Самостоятельная работа «Атлетическая гимнастика»	1		
			<b>Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.</b>			

27			Планирование содержания и физической нагрузки.	1		
28			Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа.	1		
29			Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа.	1		
30			Наблюдения за индивидуальным здоровьем.	1		
31			Самостоятельная работа «Самомассаж»	1		
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой</b>						
			<b><i>Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой.</i></b>			
32			Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности.	1		
33			Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий.	1		
34			Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.	1		
35			Самостоятельная работа «Тренировочные занятия»	1		
			<b><i>Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью.</i></b>			
36			<i>Гимнастика с основами акробатики:</i> общие теоретические сведения	1		
37			<i>Гимнастика с основами акробатики:</i> общие теоретические сведения	1		
38			<i>Самостоятельная работа «Гимнастика»</i>	1		
39			<i>Легкая атлетика:</i> общие теоретические сведения	1		
40			<i>Легкая атлетика:</i> общие теоретические сведения	1		
41			<i>Самостоятельная работа «Легкая атлетика»</i>	1		
42			<i>Лыжные гонки:</i> общие теоретические сведения	1		
43			<i>Лыжные гонки:</i> общие теоретические сведения	1		
44			<i>Самостоятельная работа «Лыжные гонки»</i>	1		
45			<i>Плавание:</i> общие теоретические сведения	1		
46			<i>Плавание:</i> общие теоретические сведения	1		
47			<i>Самостоятельная работа «Плавание»</i>	1		
48			<i>Спортивные игры:</i>	1		
49			Общие сведения о баскетболе	1		
50			Общие сведения о баскетболе	1		
51			Общие сведения о баскетболе	1		
52			Самостоятельная работа «Баскетбол»	1		
53			Общие сведения о волейболе	1		
54			Общие сведения о волейболе	1		
55			Общие сведения о волейболе	1		
56			Самостоятельная работа «Волейбол»			
57			Общие сведения о мини-футболе	1		
58			Общие сведения о мини-футболе	1		
59			Общие сведения о мини-футболе	1		
60			Самостоятельная работа «Мини-футбол»	1		
61			Общие сведения о настольном теннисе	1		
62			Общие сведения о настольном теннисе			
63			Общие сведения о настольном теннисе	1		
64			Самостоятельная работа «Настольный теннис»	1		
65			<i>Настольные игры</i>	1		
66			<i>Шахи</i>	1		
67			Шахматная доска и фигуры	1		
68			Ходы и взятие фигур	1		

69		Цель и результат шашечной партии	1		
70		Общие принципы разыгрывание партии	1		
71		Тактические приемы и особенности их применения	1		
72		Шашечный турнир	1		
73		<i>Шахматы</i>	1		
74		Шахматная доска. Знакомство с шахматной доской. Белые и черные поля	1		
75		Шахматная доска	1		
76		Шахматные фигуры.	1		
77		Начальное положение	1		
78		Ладья.	1		
79		Слон.	1		
80		Ладья против слона.	1		
81		Ферзь.	1		
82		Ферзь против ладьи и слона.	1		
83		Конь.	1		
84		Конь против ферзя, ладьи, слона.	1		
85		Пешка.	1		
86		Пешка против ферзя, ладьи, коня, слона	1		
87		Король.	1		
88		Король против других фигур.	1		
89		Шах.	1		
90		Мат.	1		
91		Самостоятельная работа «Шахматные фигуры»	1		
92		Условные обозначения перемещения, взятия.	1		
93		Ценность фигур. Единица измерения ценности.	1		
94		Размен. Равноценный и неравноценный размен	1		
95		Мобилизация фигур, безопасность короля, борьба за центр и расположение пешек в дебюте.	1		
96		Шахматный турнир	1		
97		<i>Национальные виды спорта.</i>	1		
98		Общие сведения о городках	1		
99		Общие сведения о лапте.	1		
		<b><i>Способы спортивно-оздоровительной деятельности.</i></b>			
100		Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий.	1		
101		Контроль режимов физической нагрузки.	1		
102		Итоговая самостоятельная работа	1		

**Всего 102 часа**