ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Иркутский государственный университет путей сообщения»
Забайкальский институт железнодорожного транспорта
- филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Иркутский государственный университет путей сообщения»
(ЗабИЖТ ИрГУПС)

Принято
Педагогическим советом Лицея
Протокол от 10 мая 2022 № 5

УТВЕРЖДАЮ
Директор
А.А. Ерёменко
Приказ от 25.06.22 №136

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

по предмету: физической культуре
для 10-11 класса
Технологический профиль
Социально-экономический профиль
БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

ЧИТА 2022

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИрГУПС и соответствует оригиналу
Подписант ФГБОУ ВО ИрГУПС Трофимов Ю.А.
00a73c5b7b623a969ccad43a81ab346d50 с 08.12.2022 14:32 по 02.03.2024 14:32 GMT+03:00
Подпись соответствует файлу документа

Рабочая программа по учебному предмету, курсу Лицея ЗабИЖТ - филиала ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет путей сообщения» (далее - Положение) разработано в соответствии:

– - Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– - Приказом Минпросвещения России от 23.11.2022 N 1014 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»;

– - Федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) среднего общего образования, утвержденная приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413;

– -примерные программы по учебным предметам Основная образовательная программа ОО;

– -положение о рабочей программе в Лицея;

– - годовым учебным календарный графиком;

– - учебным планом Лицея.

1. Раздел «Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса»

Рабочая программа по предмету Физическая культура построена и реализуется в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО); Основной образовательной программы.

Структурно предмет «Физическая культура» включает учебные курсы по общей физической подготовке и изучается на ступени среднего общего образования в качестве обязательного по 3 часа в неделю, общее количество часов 105 в 10 классе и 102 часа в 11 классе.

Планируемые результаты освоения курса (личностные, метапредметные, предметные)

Личностные результаты:

гражданского воспитания:

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

патриотического воспитания:

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

- идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

духовно-нравственного воспитания:

- осознание духовных ценностей российского народа;
- сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

эстетического воспитания:

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;
- убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
- готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

физического воспитания:

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

трудового воспитания:

- готовность к труду, осознание приобретенных умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

экологического воспитания:

- сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

- планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

- умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

- расширение опыта деятельности экологической направленности.

ценности научного познания:

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

- осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

Метапредметные результаты:

- овладение навыками самостоятельного приобретения новых знаний, организации учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- умение планировать пути достижения целей на основе самостоятельного анализа условий и средств их достижения, выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ, осуществлять познавательную рефлексию в отношении действий по решению учебных и познавательных задач.

- умение понимать проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезу, давать определение понятиям, классифицировать, структурировать материал, проводить эксперименты, аргументировать собственную позицию, формулироватьвыводы и заключения;

- 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;

- формирование и развитие компетентности в области использования инструментов и технических средств информационных технологий (компьютеров и программного обеспечения) как инструментально основы развития коммуникативных и познавательных универсальных учебных действий;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- умение извлекать информацию из различных источников (включая средствамассовой информации, компакт-диски учебного назначения, ресурсы Интернета), свободно пользоваться справочной литературой, в том числе и на электронных носителях, соблюдать нормы информационной избирательности, этики.

- умение на практике пользоваться основными логическими приемами, методами наблюдения, моделирования, объяснения, решения проблем, прогнозирования и др.;

- умение организовывать свою жизнь в соответствии с представлениями о здоровом образе жизни, правах и обязанностях гражданина, ценностях бытия, культуры и социального взаимодействия;

- умение выполнять познавательные и практические задания, в том числе проектные;

- умение самостоятельно и аргументированно оценивать свои действия и действия одноклассников, содержательно обосновывая правильность или ошибочностьрезультата и способа действия, адекватно оценивать объективную трудность как меру фактического или предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи, а также свои возможности в достижении цели определенной сложности;

- умение работать в группе –эффективно сотрудничать и взаимодействовать на основе координации различных позиций при выработке общего решения в совместной деятельности; слушать партнера, формулировать и аргументировать свое мнение, корректно отстаивать свою позицию и координировать ее спозиции партнеров, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов.

Предметные результаты:

- характеризовать физическую культуру как явление культуры, ее направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

- ориентироваться в основных статьях Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

- положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

- проектировать досуговую деятельность с включением в ее содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

- контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке ее эффективности;

- планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса "Готов к труду и обороне"

- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

- демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

- демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне".

Выпускник 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;

–составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

–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;

–практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

–практически использовать приемы защиты и самообороны;

–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).

Выпускник получит возможность научиться:

–самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

–выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

–проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

–выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

–выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

–осуществлять судейство в избранном виде спорта;

–составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

2. Раздел «Содержание учебного предмета Физическая культура»

10 класс

Тема 1. Легкая атлетика. Теоретическое занятие (инструктаж по технике безопасности). Кроссовая подготовка. Тесты по проверке физической готовности в начале учебного года. Скоростная работа. Сдача контрольного норматива 2000 м и 3000 м. Метание гранаты с места и разбега. Прыжки в длину с разбега. Изучение специально-беговых упражнений легкоатлета.

Тема 2. Спортивные игры. Баскетбол. Теоретическое занятие **(**инструктаж по технике безопасности, правила игры). Обучение технике ведения мяча. Обучение технике ловли и передач мяча. Стойки, передвижение в стойках. Передачи мяча на месте и в движении. Броски одной и двумя руками на месте и после ведения. Штрафные броски и средние броски с точек. Сдача контрольных нормативов.

Тема 3. Корригирующая гимнастика. Развитие гибкости. Нормализация функциональных возможностей дыхательной системы. Формирование навыка правильной осанки. Растяжка и укрепления мышц передней и задней поверхности бедра и брюшного пресса. Изучение методики проведения комплекса ОРУ. Сдача контрольных нормативов.

Тема 4. Гимнастика с элементами акробатики. Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2, по 4 в движении. Акробатика (кувырки, стойки). Упражнения в висе на перекладине.

Тема 5. Спортивные игры. Волейбол. Передачи мяча (верхняя, нижняя) над собой, у стенки и в парах. Подачи мяча (нижняя, верхняя прямая, боковая). Одиночный и групповой блок (обучение.) Нападающий удар (обучение). Сдача контрольных нормативов.

11 класс

Тема 1. Легкая атлетика. Теоретическое занятие (инструктаж по технике безопасности). Кроссовая подготовка. Тесты по проверке физической готовности в начале учебного года. Скоростная работа. Сдача контрольного норматива 2000 м и 3000 м. Метание гранаты с места и разбега. Прыжки в длину с разбега. Изучение специально-беговых упражнений легкоатлета.

Тема 2. Спортивные игры. Баскетбол. Теоретическое занятие **(**инструктаж по технике безопасности, правила игры). Обучение технике ведения мяча. Обучение технике ловли и передач мяча. Стойки, передвижение в стойках. Передачи мяча на месте и в движении. Броски одной и двумя руками на месте и после ведения. Штрафные броски и средние броски с точек. Сдача контрольных нормативов.

Тема 3. Корригирующая гимнастика. Развитие гибкости. Нормализация функциональных возможностей дыхательной системы. Формирование навыка правильной осанки. Растяжка и укрепления мышц передней и задней поверхности бедра и брюшного пресса. Изучение методики проведения комплекса ОРУ. Сдача контрольных нормативов.

Тема 4. Гимнастика с элементами акробатики. Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2, по 4 в движении. Акробатика (кувырки, стойки). Упражнения в висе на перекладине.

Тема 5. Спортивные игры. Волейбол. Передачи мяча (верхняя, нижняя) над собой, у стенки и в парах. Подачи мяча (нижняя, верхняя прямая, боковая). Одиночный и групповой блок (обучение.) Нападающий удар (обучение). Сдача контрольных нормативов.

3. Раздел «Тематический план»

Тематическое планирование по Физической культуре 10 класс.

Тематическое планирование программы рассчитано на 105 часов в год, 3 часа в неделю, что соответствует учебному плану Лицея. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.

Сроки	По программе				Фактически выполнено				Причины невыполнения программы
	Кол-во часов	Кол-во часов теорет.	Кол-во часов		Кол-во часов	Кол-во часов теорет.	Кол-во часов		
			к/р	л/р			к/р	л/р	
1 полугодие	48								
2 полугодие	57								
Год	105								

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Примечание
	Легкая атлетика 27 ч.		
1	Теоретическое занятие. Инструктаж по технике безопасности. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.	1	
2	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка (бег в ровном темпе до 10 минут). ОФП. Эстафеты	1	
3	Легкая атлетика. Тесты по проверке физической готовности в начале учебного года (челночный бег 3*10 м, пресс за 30 секунд, тест на гибкость)	1	
4	Легкая атлетика. Скоростная работа (старты из различных и. п. с отрезками до 50 м). Баскетбол	1	
5	Легкая атлетика. Тесты (пресс за 30 секунд, бег 1000 м). ОФП (силовая подготовка). Лапта	1	
6	Легкая атлетика. Ускорение от 30 до 70 м, старты из разных исходных положений. Прыжки на скакалке.	1	
7	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Сдача контрольного норматива 2000 м и 3000 м	1	
8	Метание гранаты с места и разбега (фаза финального усилия). Баскетбол	1	
9	Легкая атлетика. Метание гранаты с места и разбега (повторение техники). ОФП (силовая). Лапта	1	
10	Метание гранаты (совершенствование техники). Прыжки на скакалке. Лапта	1	
11	Метание гранаты - зачет. ОФП (прыжковая работа)	1	
12	Эстафеты (круговые, встречные). Волейбол. Учебная игра	1	
91	Легкая атлетика. Прыжки на скакалке. Прыжки с места. Лапта	1	
92	Легкая атлетика. Прыжок с места. ОФП. Кроссовая подготовка. Лапта	1	
93	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка (бег сериями до 15 мин).	1	
94	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Эстафеты по кругу. Лапта	1	
95	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка (бег сериями до 18 минут). Силовая подготовка	1	
96	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега (закрепление техники). Лапта	1	
97	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Прыжки в длину с разбега-зачет. Футбол	1	
98	Легкая атлетика. Полоса препятствий. Футбол.	1	
99	Легкая атлетика. Полоса препятствий (6- 8 этапов с бегом и прыжками). Футбол	1	
100	Легкая атлетика. Эстафеты. Лапта	1	
101	Легкая атлетика. Полоса препятствий. Лапта	1	
102	Легкая атлетика. Кросс 3000 м – ю, 2000м- д. – зачет. Лапта	1	
103	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Эстафеты по кругу. Лапта	1	
104	Легкая атлетика. Изучение специально-беговых упражнений	1	

	легкоатлета.		
105	Легкая атлетика. Эстафеты встречные, по кругу. Подведение итогов.	1	
	Баскетбол 18 ч.		
13	Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности. Правила игры. ОФП	1	
14	Баскетбол. Обучение технике ведения мяча	1	
19	Баскетбол. Стойка, передвижение в стойке. Ведение мяча (3-4 варианта). Учебная игра	1	
20	Баскетбол. Обучение технике ловли и передач мяча	1	
27	Баскетбол. Ведение с отбором, «зигзагом», «змейкой». Передачи двумя руками от груди. ОФП	1	
28	Баскетбол. Передачи в движении. Учебная игра	1	
33	Баскетбол. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра по заданию	1	
34	Баскетбол. Бросок одной рукой с места (техника). Бросок после ведения (обучение).	1	
39	Баскетбол. Бросок после ведения (повторение)	1	
40	Баскетбол. Бросок после ведения - зачет. Средние броски с точек. Учебная игра	1	
45	Баскетбол. Штрафной бросок (повторение). ОФП. Эстафеты с элементами баскетбола	1	
46	Баскетбол. Быстрый прорыв в тройках (обучение). Учебная игра	1	
53	Баскетбол. Средние броски с точек - зачет. Учебная игра	1	
54	Баскетбол. Штрафной бросок (10 попыток - зачет). Учебная игра по заданию 4 *4	1	
59	Баскетбол. ОФП. Эстафеты.	1	
60	Баскетбол. ОФП. Учебная игра	1	
65	Баскетбол. Средние броски с точек - зачет. Учебная игра	1	
66	Баскетбол. ОФП. Учебная игра	1	
	Корригирующая гимнастика 30 ч.		
15	Изучение упражнений для формирования навыка правильной осанки	1	
16	Упражнения для растяжения и укрепления мышц передней и задней поверхности бедра и брюшного пресса	1	
17	Изучение методики проведения комплекса ОРУ	1	
18	Изучение уупражнений для формирования навыка правильной осанки	1	
21	Развитие гибкости. Комплекс упражнений на гибкость. Контрольный тест на гибкость.	1	
22	Нормализация функциональных возможностей дыхательной системы посредством дыхательных упражнений	1	
23	Изучение упражнений для формирования навыка правильной осанки	1	
24	Упражнения для растяжения и укрепления мышц передней и задней поверхности бедра и брюшного пресса	1	
25	Изучение методики проведения комплекса ОРУ	1	
26	Изучение уупражнений для формирования навыка правильной осанки	1	
29	Развитие гибкости. Комплекс упражнений на гибкость. Сдача контрольного норматива пресс за 30 сек.	1	
30	Нормализация функциональных возможностей дыхательной системы посредством дыхательных упражнений	1	
63	Изучение упражнений для формирования навыка правильной осанки	1	
64	Упражнения для растяжения и укрепления мышц передней и задней поверхности бедра и брюшного пресса.	1	
67	Изучение методики проведения комплекса ОРУ.	1	
68	Изучение уупражнений для формирования навыка правильной осанки	1	
69	Развитие гибкости. Комплекс упражнений на гибкость	1	
70	Нормализация функциональных возможностей дыхательной системы посредством дыхательных упражнений	1	
73	Изучение упражнений для формирования навыка правильной осанки	1	
74	Упражнения для растяжения и укрепления мышц передней и задней поверхности бедра и брюшного пресса	1	
75	Изучение методики проведения комплекса ОРУ	1	
76	Изучение уупражнений для формирования навыка правильной осанки	1	
79	Развитие гибкости. Комплекс упражнений на гибкость	1	
80	Нормализация функциональных возможностей дыхательной системы посредством дыхательных упражнений	1	
83	Изучение упражнений для формирования навыка правильной осанки	1	
84	Упражнения для растяжения и укрепления мышц передней и задней	1	

	поверхности бедра и брюшного пресса		
85	Изучение методики проведения комплекса ОРУ на месте	1	
86	Изучение методики проведения комплекса ОРУ в движении	1	
89	Упражнения для растяжения и укрепления мышц брюшного пресса и спины.	1	
90	Развитие гибкости. Комплекс упражнений на гибкость. Сдача контрольного норматива пресс за 30 сек.	1	
	Гимнастика с элементами акробатики 22 ч.		
31	Гимнастика. Инструктаж по технике безопасности. Форма одежды на урок. Прыжковые эстафеты	1	
32	Гимнастика. Повороты в движении налево, направо. ОФП	1	
35	Гимнастика. Повороты в движении кругом. ОРУ со скакалками и обручами.	1	
36	Гимнастика. Эстафеты.	1	
37	Гимнастика. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2, по 4 в движении. Акробатика (кувырки)	1	
38	Гимнастика, упражнения в висе на перекладине – юноши. ОФП. Сдача контрольного норматива на перекладине.	1	
41	Гимнастика. Акробатика (кувырки, стойка на лопатках, мостик). ОРУ с набивными мячами и гимн. Палками	1	
42	Гимнастика. Акробатика (стойка на голове - ю, колесо - д). Стойка на руках- обучение (юноши).ОРУ у шведской стенки	1	
43	Гимнастика. Комбинация из ранее изученных элементов. Сдача контрольного норматива. Прыжок в длину с места.	1	
44	Гимнастика. Акробатика (стойка на голове - ю, колесо - д). Стойка на руках- обучение (юноши).ОРУ у шведской стенки	1	
47	Гимнастика. Акробатика (кувырки, стойка на лопатках, мостик). ОРУ с набивными мячами и гимн. Палками	1	
48	Гимнастика. Акробатика (стойка на голове- ю, колесо- д). Стойка на руках- обучение (юноши). ОРУ у шведской стенки	1	
49	Гимнастика. Акробатика (кувырки, стойка на лопатках, мостик). ОРУ с набивными мячами и гимн. Палками	1	
50	Гимнастика. Комбинация из ранее изученных элементов	1	
51	Гимнастика, упражнения в висе на перекладине – юноши. ОФП	1	
52	Гимнастика. Комбинация из ранее изученных элементов	1	
55	Гимнастика, упражнения в висе на перекладине – юноши. ОФП	1	
56	Гимнастика. Акробатика. Комбинация из ранее изученных элементов – зачет. Опорный прыжок.	1	
57	Гимнастика. Акробатика. Комбинация из ранее изученных элементов – зачет. Опорный прыжок.	1	
58	Гимнастика. Опорный прыжок ноги врозь через коня- юноши, углом с разбега под углом к снаряду – девушки	1	
61	Гимнастика. Опорный прыжок ноги врозь через коня- юноши, углом с разбега под углом к снаряду – девушки	1	
62	Гимнастика. Опорный прыжок (совершенствование техники). Бревно. Ходьба в равновесии - девушки	1	
	Волейбол 8 ч.		
71	Волейбол. Верхняя передача (3 вида - повторение техники). Прыжки на скакалке (прикидка). Учебная игра	1	
72	Волейбол. Нижняя передача над собой. ОФП (челночный бег на выносливость) Учебная игра	1	
77	Волейбол. Верхняя прямая подача (повторение). Учебная игра по заданию	1	
78	Волейбол. Нижняя передача над собой. ОФП (челночный бег на выносливость) Учебная игра	1	
81	Волейбол. Одиночный и групповой блок (обучение). Учебная игра	1	
82	Волейбол. Верхняя передача в парах - зачет. ОФП. Учебная игра по заданию	1	
87	Волейбол. Нижняя передача в паре, у стенки, над собой (повторение техники). Сдача контрольного норматива.	1	
88	Волейбол. Нападающий удар (обучение). Одиночный и групповой блок (закрепление)	1	
	Итого	**105**	

Тематическое планирование по Физической культуре 11 класс.

Тематическое планирование программы рассчитано на 102 часов в год, 3 часа в неделю, что соответствует учебному плану Лицея. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Примечание
	Легкая атлетика 26 ч.		
1	Теоретическое занятие. Инструктаж по технике безопасности. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.	1	
2	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка (бег в ровном темпе до 10 минут). ОФП. Эстафеты	1	
3	Легкая атлетика. Тесты по проверке физической готовности в начале учебного года (челночный бег 3*10 м, пресс за 30 секунд, тест на гибкость)	1	
4	Легкая атлетика. Скоростная работа (старты из различных и. п. с отрезками до 50 м). Баскетбол	1	
5	Легкая атлетика. Тесты (пресс за 30 секунд, бег 1000 м). ОФП (силовая подготовка). Лапта	1	
6	Легкая атлетика. Ускорение от 30 до 70 м, старты из разных исходных положений. Прыжки на скакалке.	1	
7	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Сдача контрольного норматива 2000 м и 3000 м	1	
8	Метание гранаты с места и разбега (фаза финального усилия). Баскетбол	1	
9	Легкая атлетика. Метание гранаты с места и разбега (повторение техники). ОФП (силовая). Лапта	1	
10	Метание гранаты (совершенствование техники). Прыжки на скакалке. Лапта	1	
11	Метание гранаты - зачет. ОФП (прыжковая работа)	1	
12	Эстафеты (круговые, встречные). Волейбол. Учебная игра	1	
91	Легкая атлетика. Прыжки на скакалке. Прыжки с места. Лапта	1	
92	Легкая атлетика. Прыжок с места. ОФП. Кроссовая подготовка. Лапта	1	
93	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка (бег сериями до 15 мин).	1	
94	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Эстафеты по кругу. Лапта	1	
95	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка (бег сериями до 18 минут). Силовая подготовка	1	
96	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега (закрепление техники). Лапта	1	
97	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Прыжки в длину с разбега- зачет. Футбол	1	
98	Легкая атлетика. Полоса препятствий. Футбол.	1	
99	Легкая атлетика. Полоса препятствий (6-8 этапов с бегом и прыжками). Футбол	1	
100	Легкая атлетика. Эстафеты. Лапта	1	
101	Легкая атлетика. Полоса препятствий. Лапта	1	
102	Легкая атлетика. Кросс 3000 м – ю, 2000 м- д. – зачет. Лапта	1	
103	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Эстафеты по кругу. Лапта	1	
104	Легкая атлетика. Изучение специально-беговых упражнений легкоатлета. Подведение итогов.	1	
	Спортивные игры. Баскетбол 18 ч.		
13	Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности. Правила игры. ОФП	1	
14	Баскетбол. Обучение технике ведения мяча	1	
17	Баскетбол. Стойка, передвижение в стойке. Ведение мяча (3-4 варианта). Учебная игра	1	
18	Баскетбол. Обучение технике ловли и передач мяча	1	
19	Баскетбол. Ведение с отбором, «зигзагом», «змейкой». Передачи двумя руками от груди. ОФП	1	
20	Баскетбол. Передачи в движении. Учебная игра	1	
23	Баскетбол. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра по заданию	1	
24	Баскетбол. Бросок одной рукой с места (техника). Бросок после	1	

	ведения (обучение).		
25	Баскетбол. Бросок после ведения (повторение)	1	
26	Баскетбол. Бросок после ведения - зачет. Средние броски с точек. Учебная игра	1	
29	Баскетбол. Штрафной бросок (повторение). ОФП. Эстафеты с элементами баскетбола	1	
30	Баскетбол. Быстрый прорыв в тройках (обучение). Учебная игра	1	
33	Баскетбол. Средние броски с точек - зачет. Учебная игра	1	
34	Баскетбол. Штрафной бросок (10 попыток - зачет). Учебная игра по заданию 4 *4	1	
37	Баскетбол. ОФП. Эстафеты.	1	
38	Баскетбол. ОФП. Учебная игра	1	
39	Баскетбол. Средние броски с точек - зачет. Учебная игра	1	
40	Баскетбол. ОФП. Учебная игра	1	
	Корригирующая гимнастика 22 ч.		
15	Изучение упражнений для формирования навыка правильной осанки	1	
16	Упражнения для растяжения и укрепления мышц передней и задней поверхности бедра и брюшного пресса	1	
21	Изучение методики проведения комплекса ОРУ	1	
22	Изучение уупражнений для формирования навыка правильной осанки	1	
27	Развитие гибкости. Комплекс упражнений на гибкость. Контрольный тест на гибкость.	1	
28	Нормализация функциональных возможностей дыхательной системы посредством дыхательных упражнений	1	
31	Изучение упражнений для формирования навыка правильной осанки	1	
32	Упражнения для растяжения и укрепления мышц передней и задней поверхности бедра и брюшного пресса	1	
35	Изучение методики проведения комплекса ОРУ	1	
36	Изучение уупражнений для формирования навыка правильной осанки	1	
41	Развитие гибкости. Комплекс упражнений на гибкость. Сдача контрольного норматива пресс за 30 сек.	1	
42	Нормализация функциональных возможностей дыхательной системы посредством дыхательных упражнений	1	
65	Изучение упражнений для формирования навыка правильной осанки	1	
66	Упражнения для растяжения и укрепления мышц передней и задней поверхности бедра и брюшного пресса.	1	
71	Изучение методики проведения комплекса ОРУ.	1	
72	Изучение уупражнений для формирования навыка правильной осанки	1	
77	Развитие гибкости. Комплекс упражнений на гибкость	1	
78	Нормализация функциональных возможностей дыхательной системы посредством дыхательных упражнений	1	
81	Изучение упражнений для формирования навыка правильной осанки	1	
82	Упражнения для растяжения и укрепления мышц передней и задней поверхности бедра и брюшного пресса	1	
87	Изучение методики проведения комплекса ОРУ	1	
88	Изучение уупражнений для формирования навыка правильной осанки	1	
	Гимнастика с элементами акробатики 22 ч.		
47	Гимнастика. Инструктаж по технике безопасности. Форма одежды на урок. Прыжковые эстафеты	1	
48	Гимнастика. Повороты в движении налево, направо. ОФП	1	
53	Гимнастика. Повороты в движении кругом. ОРУ со скакалками и обручами.	1	
54	Гимнастика. Эстафеты.	1	
59	Гимнастика. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2, по 4 в движении. Акробатика (кувырки)	1	
60	Гимнастика, упражнения в висе на перекладине – юноши. ОФП. Сдача контрольного норматива на перекладине.	1	
63	Гимнастика. Акробатика (кувырки, стойка на лопатках, мостик).	1	

	ОРУ с набивными мячами и гимн. Палками		
64	Гимнастика. Акробатика (стойка на голове - ю, колесо - д). Стойка на руках- обучение (юноши).ОРУ у шведской стенки	1	
67	Гимнастика. Комбинация из ранее изученных элементов. Сдача контрольного норматива. Прыжок в длину с места.	1	
68	Гимнастика. Акробатика (стойка на голове - ю, колесо - д). Стойка на руках- обучение (юноши).ОРУ у шведской стенки	1	
69	Гимнастика. Акробатика (кувырки, стойка на лопатках, мостик). ОРУ с набивными мячами и гимн. Палками	1	
70	Гимнастика. Акробатика (стойка на голове- ю, колесо- д).Стойка на руках- обучение (юноши).ОРУ у шведской стенки	1	
73	Гимнастика. Акробатика (кувырки, стойка на лопатках, мостик). ОРУ с набивными мячами и гимн. Палками	1	
74	Гимнастика. Комбинация из ранее изученных элементов	1	
75	Гимнастика, упражнения в висе на перекладине – юноши. ОФП	1	
76	Гимнастика. Комбинация из ранее изученных элементов	1	
79	Гимнастика, упражнения в висе на перекладине – юноши. ОФП	1	
80	Гимнастика. Акробатика. Комбинация из ранее изученных элементов – зачет. Опорный прыжок.	1	
83	Гимнастика. Акробатика. Комбинация из ранее изученных элементов – зачет. Опорный прыжок.	1	
84	Гимнастика. Опорный прыжок ноги врозь через коня- юноши, углом с разбега под углом к снаряду – девушки	1	
85	Гимнастика. Опорный прыжок ноги врозь через коня- юноши, углом с разбега под углом к снаряду – девушки	1	
86	Гимнастика. Опорный прыжок (совершенствование техники). Бревно. Ходьба в равновесии- девушки	1	
	Спортивные игры. Волейбол 14 ч.		
43	Волейбол. Верхняя передача (3 вида - повторение техники). Прыжки на скакалке (прикидка). Учебная игра	1	
44	Волейбол. Нижняя передача над собой. ОФП (челночный бег на выносливость) Учебная игра	1	
45	Волейбол. Верхняя прямая подача (повторение). Учебная игра по заданию	1	
46	Волейбол. Нижняя передача над собой. ОФП (челночный бег на выносливость) Учебная игра	1	
49	Волейбол. Одиночный и групповой блок (обучение). Учебная игра	1	
50	Волейбол. Верхняя передача в парах - зачет. ОФП. Учебная игра по заданию	1	
51	Волейбол. Нижняя передача в паре, у стенки, над собой (повторение техники). Учебная игра по заданию	1	
52	Волейбол. Нападающий удар (обучение). Одиночный и групповой блок (закрепление)	1	
55	Волейбол. Нижняя передача (зачет по выбору из 3-ч вариантов). ОФП. Учебная игра	1	
56	Волейбол. Верхняя прямая подача, боковая прямая подача (повторение техники). Учебная игра	1	
57	Волейбол. Нижняя передача в паре, у стенки, над собой (повторение техники). Учебная игра по заданию	1	
58	Волейбол. Нападающий удар (обучение). Одиночный и групповой блок (закрепление)	1	
	Итого	**102**	

Лист регистрации изменений к рабочей программе

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ по (*предмету)*

Учитель_____
(ФИО учителя)

№ п/п	Дата изменения	Причина изменения	Суть изменения	Корректирующие действия