

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение –  
вечерняя (сменная) общеобразовательная школа №9 г. Асино**

СОГЛАСОВАНО  
МС школы  
Протокол от 29.08.2024 г. № 1



И.И. Рыжова

**Рабочая программа**

среднее общее образование

**Физическая культура**

(УМК В.И.Лях, М.Я. Виленский , Физкультура 10-11 класс)

**Общее количество часов: 272 часа**

10 «А» класс: 68 часов

10 «Б» класс: 68 часов

11 класс: 68 часов

12 класс: 68 часов

**Составила: Торопова Т.В.  
учитель физкультуры**

2024 г.

## Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа по физической культуре для обучающихся 10-12 класса составлена на основе:

- Настоящая рабочая программа соответствует «Комплексной программе физического воспитания 1 – 11 классы» авторов д.п.н. В.И. Ляха и к.п.н. А.А. Зданевич, которая рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю) и составленная на основе федерального компонента государственного стандарта общего образования по физической культуре.
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (в действующей редакции);
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Приказ Минпросвещения России от 18.05.2020 N 249 "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345"
- УМК по физической культуре.
- Рабочая программа ориентирована на использование **учебника** -под редакцией В.И. Лях и М.Я. Виленского: «Физическая культура 10-11 классы» под издательством Просвещение, 2021 года

### Цели программы:

Формирование целостной образовательной среды школы, обеспечивающей доступное и качественное образование и воспитание в соответствии с требованиями общества.

Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с обще-развивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Эта программа содействует всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Она решает следующие

### Задачи программы:

1. Развитие системы повышения качества образования в условиях реализации федеральных государственных образовательных стандартов (далее - ФГОС).
2. Формирование у обучающихся потребности в обучении и развитии
3. Развитие системы организации воспитательной деятельности
4. Совершенствование практики использования здоровьесформирующих образовательных технологий.
5. Содействие развитию комфортной образовательной среды

6. Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
7. Овладение школой движения;
8. Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
9. Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья;
10. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
11. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время.
12. На основании постановления Правительства Р.Ф. от 11.06.2014 г № 540 Об утверждении положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) В общеобразовательные учреждения вводится обязательная сдача комплекса ГТО с 10 по 12 классы, учащимися основной и подготовительной группой здоровья. Тесты норм комплекса ГТО оцениваются, как контрольные и по ним выставляется оценка.

Выбор этой программы обусловлен следующим:

- а) программа составлена с учетом возрастных и физиологических особенностей обучающихся и содержит основные компоненты государственного стандарта образования;
- б) основными методологическими принципами концепции программы являются принципы личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно – воспитательного процесса;
- в) программа объединяет в себе три раздела основных форм физической культуры, составляющих целостную систему физического воспитания;
- г) программа предполагает обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям и позволяет приобрести необходимые знания в области физической культуры и спорта;
- д) программа формирует у обучающихся потребности и мотивы к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, в необходимости приобретения опыта общения;
- е) программа формирует адекватную оценку собственных физических возможностей, воспитывает инициативность и содействует развитию психических процессов.

Календарно – тематическое планирование уроков разработано в соответствии с учебным планом, реализующим программу базового обучения.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 10-12 классов должны:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и

соревновательной деятельности;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях

### **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

- повышение качества образования.
- совершенствование организации проектной деятельности обучающихся.
- увеличение числа победителей и призеров олимпиад, конкурсов различных уровней.
- совершенствование системы стимулирования обучающихся.
- разнообразие условий для физического, интеллектуального, социального становления личности.
- создание здоровьесберегающей среды.
- расширение практики использования здоровьесберегающих технологий.
- сохранение благоприятного эмоционально-психологического климата
- положительная динамика основных показателей, характеризующих здоровьесбережение обучающихся.
- расширение системы социального взаимодействия школы с семьей и обществом.

### **Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения учебного предмета «Физическая культура»**

В соответствии с ФГОС данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов освоения ООП ООО, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты. В том числе на формирование планируемых результатов освоения междисциплинарных программ «Формирование универсальных учебных действий», «Формирование ИКТ-компетентности», «Основы проектно-исследовательской деятельности», «Стратегии смыслового чтения и работа с текстом». Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению 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.

#### **Личностные результаты:**

1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной; 2) 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, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде; 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; 4) 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; 5) 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; 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; 8) 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; 9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях; 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи; 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные результаты:** 1) 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; 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; 3) 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; 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы; 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач; 8) навыки смыслового чтения; 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью; 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий

### **Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в 10-12 классе:**

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:  
**Знать/понимать:**

- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни,
- о профилактике профессиональных заболеваний;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

**Уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания (аэробики, атлетической гимнастики адаптивной физической культуры)
- выполнять простейшие приёмы самомассажа;
- использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых силах РФ; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:**

Лях,В.И. Физическая культура 10-11 кл.: учеб.для общеобразоват. учреждений/В.И. Лях,А.А. Зданевич; под общ. Ред. В.И. Ляха.-М.:Просвещение,2021.

## Содержание 10 класс

### Раздел 1.Общетеоритические и исторические сведения (37 часов)

Правовые основы физической культуры и спорта.  
 Понятие о физической культуре личности.  
 Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.  
 Воздействие двигательной активности на организм человека.  
 Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.  
 Основные формы и виды физических упражнений.  
 Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями.  
 Адаптивная физическая культура. История и значение.  
 Классификация и характеристика видов спорта инвалидов.  
 Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями.  
 Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью.  
 Основы организации двигательного режима.  
 Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий.  
 Понятие телосложения и характеристика его основных типов.  
 Способы регулирования массы тела человека.  
 Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.  
 Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.  
 Современное олимпийское и физкультурно- массовое движение.

### Раздел 2 «Базовые виды спорта школьной программы» (17 часов)

Баскетбол. Гандбол. Волейбол. Футбол. Гимнастика с элементами акробатики.  
 Лёгкая атлетика. Лыжная подготовка.  
 Элементы единоборств. Плавание.

### Раздел 3 «Самостоятельные занятия физическими упражнениями» ( 14 часов)

Как правильно тренироваться.  
Утренняя гимнастика. Цели утренней гимнастики.  
Комплексы упражнений для утренней гимнастики.  
Для чего нужно развивать координационные способности.  
Упражнения для развития координационных способностей.  
Ритмическая гимнастика для девушек.  
Атлетическая гимнастика для юношей.  
Роликовые коньки.  
Оздоровительный бег.  
Аэробика.  
Туризм.

## Содержание 11 класс

### Раздел 1.Общетеоритические и исторические сведения (37 часов)

Правовые основы физической культуры и спорта.  
Понятие о физической культуре личности.  
Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.  
Воздействие двигательной активности на организм человека.  
Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.  
Основные формы и виды физических упражнений.  
Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями.  
Адаптивная физическая культура. История и значение.  
Классификация и характеристика видов спорта инвалидов.  
Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями.  
Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью.  
Основы организации двигательного режима.  
Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий.  
Понятие телосложения и характеристика его основных типов.  
Способы регулирования массы тела человека.  
Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.  
Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.  
Современное олимпийское и физкультурно- массовое движение.

### Раздел 2 «Базовые виды спорта школьной программы» (17 часов)

Баскетбол. Правила по технике безопасности. Совершенствование техники передвижений, ловли и передачи мяча. Гандбол. Совершенствование техник передвижений, ловли и передачи мяча. Волейбол. Правила по технике безопасности. Совершенствование техник приёма и передач мяча, техники подач мяча. Футбол. Гимнастика с элементами акробатики.  
Лёгкая атлетика. Лыжная подготовка.  
Элементы единоборств. Плавание.

### Раздел 3 «Самостоятельные занятия физическими упражнениями» ( 14 часов)

Как правильно тренироваться.  
Утренняя гимнастика. Цели утренней гимнастики.  
Комплексы упражнений для утренней гимнастики.  
Для чего нужно развивать координационные способности.  
Упражнения для развития координационных способностей.  
Ритмическая гимнастика для девушек.  
Атлетическая гимнастика для юношей.  
Роликовые коньки.  
Оздоровительный бег.  
Аэробика.  
Туризм.

## **Содержание 12 класс**

### **Раздел 1.Общетеоритические и исторические сведения (37 часов)**

Правовые основы физической культуры и спорта.  
Понятие о физической культуре личности.  
Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.  
Воздействие двигательной активности на организм человека.  
Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.  
Основные формы и виды физических упражнений.  
Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями.  
Адаптивная физическая культура. История и значение.  
Классификация и характеристика видов спорта инвалидов.  
Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями.  
Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью.  
Основы организации двигательного режима.  
Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий.  
Понятие телосложения и характеристика его основных типов.  
Способы регулирования массы тела человека.  
Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Курение. Употребление алкогольных напитков. Наркомания. Венерические заболевания. Анаболические препараты.  
Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.  
Современное олимпийское и физкультурно- массовое движение.

### **Раздел 2 «Базовые виды спорта школьной программы» (17 часов)**

Баскетбол. Совершенствование техники бросков мяча. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование тактики игры. Гандбол. Совершенствование техники бросков мяча. Совершенствование техники защитных действий. Развитие физических способностей. Волейбол. Совершенствование тактики игры. Развитие физических способностей. Совершенствование техники подачи мяча. Совершенствование техники нападающего удара. Футбол. Совершенствование техники владения мяча. Совершенствование тактики игры. Гимнастика с элементами акробатики. Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Развитие физических способностей. Лёгкая атлетика. Правила по технике безопасности. Совершенствование техник бега. Лыжная подготовка. Правила по технике безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Элементы тактики лыжных ходов. Развитие физических упражнений. Элементы единоборств. Приёмы самообороны. Приёмы борьбы стоя. Плавание. Правила по технике безопасности. Закрепление ранее изученных способов плавания.

### **Раздел 3 «Самостоятельные занятия физическими упражнениями» ( 14 часов)**



Как правильно тренироваться.  
 Утренняя гимнастика. Цели утренней гимнастики.  
 Комплексы упражнений для утренней гимнастики.  
 Для чего нужно развивать координационные способности.  
 Упражнения для развития координационных способностей.  
 Ритмическая гимнастика для девушек.  
 Атлетическая гимнастика для юношей.  
 Роликовые коньки.  
 Оздоровительный бег. История и значение. Нагрузки на занятиях.  
 Аэробика. Организация и проведение занятий по некоторым видам аэробики.  
 Туризм. Виды и формы туризма. Какое благотворное влияние оказывает туризм на организм школьников.

### ***Календарно-тематическое планирование физкультуры в 10»А» и 10 «Б» классе (68 часов)***

| № урока  | Дата | Тема  | Домашнее задание |
|--|------|---|------------------|
| <b>Раздел 1.Общетеоритические и исторические сведения (37 часов)</b> |      |   |                  |
| 1  |      | Введение  |                  |
| 2-3  |      | Правовые основы физической культуры и спорта  | конспект         |
| 4-5  |      | Понятие о физической культуре личности  | конспект         |
| 6-7  |      | Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья                              | конспект         |
| 8  |      | Воздействие двигательной активности на организм человека  | конспект         |
| 9-10   |      | Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями | конспект         |
| 11-12  |      | Основные формы и виды физических упражнений   | конспект         |
| 13-14  |      | Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями                                    | конспект         |
| 15   |      | Контрольная работа №1 « Физическая культура и здоровье»   |                  |
| 16-17  |      | Адаптивная физическая культура. История и значение.   | конспект         |
| 18   |      | Классификация и характеристика видов спорта инвалидов   | конспект         |
| 19-20  |      | Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями    | конспект         |
| 21-22  |      | Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью                                   | конспект         |
| 23-24  |      | Основы организации двигательного режима   | конспект         |
| 25-26  |      | Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий   | конспект         |
| 27-28  |      | Понятие телосложения и характеристика его основных типов  | конспект         |

|   |  |  |          |
|---|--|--|----------|
| 29-30   |  | Способы регулирования массы тела человека  | конспект |
| 31-32   |  | Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры  | конспект |
| 33-34   |  | Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений  | конспект |
| 35-36   |  | Современное олимпийское и физкультурно - массовое движение   | конспект |
| 37  |  | Контрольная работа №2 «Телосложение. Способы регулирования массы тела, профилактика вредных привычек средствами физкультуры» |          |
| <b>Раздел 2 «Базовые виды спорта школьной программы» (17 часов)</b>           |  |  |          |
| 38-39   |  | Баскетбол  | конспект |
| 40  |  | Гандбол  | конспект |
| 41-42   |  | Волейбол   | конспект |
| 43-44   |  | Футбол   | конспект |
| 45-46   |  | Гимнастика с элементами акробатики   | конспект |
| 47-48   |  | Лёгкая атлетика  | конспект |
| 49-50   |  | Лыжная подготовка  | конспект |
| 51  |  | Элементы единоборств   | конспект |
| 52-53   |  | Плавание   | конспект |
| 54  |  | Контрольная работа №3 «Базовые виды спорта»  |          |
| <b>Раздел 3 «Самостоятельные занятия физическими упражнениями» (14 часов)</b> |  |  |          |
| 55-56   |  | Как правильно тренироваться  | конспект |
| 57  |  | Утренняя гимнастика. Цели утренней гимнастики  | конспект |
| 58  |  | Комплексы упражнений для утренней гимнастики   | конспект |
| 59  |  | Для чего нужно развивать координационные способности   | конспект |
| 60  |  | Упражнения для развития координационных способностей   | конспект |
| 61  |  | Ритмическая гимнастика для девушек   | конспект |
| 62  |  | Атлетическая гимнастика для юношей   | конспект |
| 63  |  | Роликовые коньки   | конспект |
| 64  |  | Оздоровительный бег  | конспект |
| 65  |  | Аэробика   | конспект |
| 66  |  | Туризм   | конспект |
| 67  |  | Обобщение  |          |
| 68  |  | Итоговая контрольная работа  |          |

### Контрольные работы

| № | Тема   |
|---|--|
| 1 | « Физическая культура и здоровье»  |
| 2 | «Телосложение. Способы регулирования массы тела, профилактика вредных привычек средствами физкультуры» |
| 3 | «Базовые виды спорта»  |

|   |                               |
|---|-------------------------------|
| 4 | «Итоговая контрольная работа» |
|---|-------------------------------|

### Зачёты

| № | Тема   |
|---|--|
| 1 | Общетеоретические и исторические сведения                              |
| 2 | Базовые виды спорта и самостоятельные занятия физическими упражнениями |

## *Календарно-тематическое планирование физкультуры в 11 классе (68 часов)*

| № урока  | Дата | Тема  | Домашнее задание |
|--|------|---|------------------|
| <b>Раздел 1.Общетеоритические и исторические сведения (37 часов)</b> |      |   |                  |
| 1  |      | Введение  |                  |
| 2-3  |      | Правовые основы физической культуры и спорта  | конспект         |
| 4-5  |      | Понятие о физической культуре личности  | конспект         |
| 6-7  |      | Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья                              | конспект         |
| 8  |      | Воздействие двигательной активности на организм человека  | конспект         |
| 9-10   |      | Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями | конспект         |
| 11-12  |      | Основные формы и виды физических упражнений   | конспект         |
| 13-14  |      | Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями                                    | конспект         |
| 15   |      | Контрольная работа №1 « Физическая культура и здоровье»   |                  |
| 16-17  |      | Адаптивная физическая культура. История и значение.   | конспект         |
| 18   |      | Классификация и характеристика видов спорта инвалидов   | конспект         |
| 19-20  |      | Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями    | конспект         |
| 21-22  |      | Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью                                   | конспект         |
| 23-24  |      | Основы организации двигательного режима   | конспект         |
| 25-26  |      | Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий   | конспект         |
| 27-28  |      | Понятие телосложения и характеристика его основных типов  | конспект         |
| 29-30  |      | Способы регулирования массы тела человека   | конспект         |
| 31-32  |      | Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры   | конспект         |

|   |  |  |          |
|---|--|--|----------|
| 33-34   |  | Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений  | конспект |
| 35-36   |  | Современное олимпийское и физкультурно - массовое движение   | конспект |
| 37  |  | Контрольная работа №2 «Телосложение. Способы регулирования массы тела, профилактика вредных привычек средствами физкультуры» |          |
| <b>Раздел 2 «Базовые виды спорта школьной программы» (17 часов)</b>           |  |  |          |
| 38  |  | Баскетбол. Правила по технике безопасности.  | конспект |
| 39  |  | Баскетбол. Совершенствование техники передвижений, ловли и передачи мяча.  |          |
| 40  |  | Гандбол. Совершенствование техник передвижений, ловли и передачи мяча.   | конспект |
| 41  |  | Волейбол. Правила по технике безопасности.   | конспект |
| 42  |  | Волейбол. Совершенствование техник приёма и передач мяча, техники подач мяча.  |          |
| 43-44   |  | Футбол.  | конспект |
| 45-46   |  | Гимнастика с элементами акробатики   | конспект |
| 47-48   |  | Лёгкая атлетика  | конспект |
| 49-50   |  | Лыжная подготовка.   | конспект |
| 51  |  | Элементы единоборств   | конспект |
| 52-53   |  | Плавание   | конспект |
| 54  |  | Контрольная работа №3 «Базовые виды спорта»  |          |
| <b>Раздел 3 «Самостоятельные занятия физическими упражнениями» (14 часов)</b> |  |  |          |
| 55-56   |  | Как правильно тренироваться.   | конспект |
| 57  |  | Утренняя гимнастика. Цели утренней гимнастики.   | конспект |
| 58  |  | Комплексы упражнений для утренней гимнастики.  | конспект |
| 59  |  | Для чего нужно развивать координационные способности.  | конспект |
| 60  |  | Упражнения для развития координационных способностей.  | конспект |
| 61  |  | Ритмическая гимнастика для девушек.  | конспект |
| 62  |  | Атлетическая гимнастика для юношей.  | конспект |
| 63  |  | Роликовые коньки.  | конспект |
| 64  |  | Оздоровительный бег.   | конспект |
| 65  |  | Аэробика.  | конспект |
| 66  |  | Туризм.  | конспект |
| 67  |  | Обобщение.   |          |
| 68  |  | Итоговая контрольная работа.   |          |

### Контрольные работы

| № | Тема  |
|---|---|
| 1 | « Физическая культура и здоровье»                                     |
| 2 | «Телосложение. Способы регулирования массы тела, профилактика вредных |

|   |                                  |
|---|----------------------------------|
|   | привычек средствами физкультуры» |
| 3 | «Базовые виды спорта»            |
| 4 | «Итоговая контрольная работа»    |

### Зачёты

| № | Тема   |
|---|--|
| 1 | Общетеоретические и исторические сведения                              |
| 2 | Базовые виды спорта и самостоятельные занятия физическими упражнениями |

## *Календарно-тематическое планирование физкультуры в 12 классе (68 часов)*

| № урока  | Дата | Тема  | Домашнее задание |
|--|------|---|------------------|
| <b>Раздел 1.Общетеоритические и исторические сведения (37 часов)</b> |      |   |                  |
| 1  |      | Введение  |                  |
| 2-3  |      | Правовые основы физической культуры и спорта  | конспект         |
| 4-5  |      | Понятие о физической культуре личности  | конспект         |
| 6-7  |      | Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья                              | конспект         |
| 8  |      | Воздействие двигательной активности на организм человека  | конспект         |
| 9-10   |      | Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями | конспект         |
| 11-12  |      | Основные формы и виды физических упражнений   | конспект         |
| 13-14  |      | Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями                                    | конспект         |
| 15   |      | Контрольная работа №1 « Физическая культура и здоровье»   |                  |
| 16-17  |      | Адаптивная физическая культура. История и значение.   | конспект         |
| 18   |      | Классификация и характеристика видов спорта инвалидов   | конспект         |
| 19-20  |      | Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями    | конспект         |
| 21-22  |      | Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью                                   | конспект         |
| 23-24  |      | Основы организации двигательного режима   | конспект         |
| 25-26  |      | Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий   | конспект         |
| 27-28  |      | Понятие телосложения и характеристика его   | конспект         |

|   |  |   |          |
|---|--|---|----------|
|   |  | основных типов  |          |
| 29-30   |  | Способы регулирования массы тела человека   | конспект |
| 31  |  | Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры Курение. Употребление алкогольных напитков.                     | конспект |
| 32  |  | Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Наркомания. Венерические заболевания. Анаболические препараты. | конспект |
| 33-34   |  | Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений   | конспект |
| 35-36   |  | Современное олимпийское и физкультурно - массовое движение  | конспект |
| 37  |  | Контрольная работа №2 «Телосложение. Способы регулирования массы тела, профилактика вредных привычек средствами физкультуры»      |          |
| <b>Раздел 2 «Базовые виды спорта школьной программы» (17 часов)</b> |  |   |          |
| 38  |  | Баскетбол. Совершенствование техники бросков мяча.  | конспект |
| 39  |  | Баскетбол. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование тактики игры.   | конспект |
| 40  |  | Гандбол. Совершенствование техники бросков мяча. Совершенствование техники защитных действий. Развитие физических способностей.   | конспект |
| 41  |  | Волейбол. Совершенствование тактики игры. Развитие физических способностей.   | конспект |
| 42  |  | Волейбол. Совершенствование техники подачи мяча. Совершенствование техники нападающего удара.                                     | конспект |
| 43  |  | Футбол. Совершенствование техники ведения мяча.   | конспект |
| 44  |  | Футбол. Совершенствование тактики игры.   | конспект |
| 45  |  | Гимнастика с элементами акробатики. Освоение и совершенствование акробатических упражнений.                                       | конспект |
| 46  |  | Гимнастика с элементами акробатики. Развитие физических способностей.   | конспект |
| 47  |  | Лёгкая атлетика. Правила по технике безопасности.   | конспект |
| 48  |  | Лёгкая атлетика. Совершенствование техник бега.   | конспект |
| 49  |  | Лыжная подготовка. Правила по технике безопасности.   | конспект |
| 50  |  | Лыжная подготовка. Элементы тактики лыжных ходов. Развитие физических упражнений.   | конспект |
| 51  |  | Элементы единоборств. Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы стоя.   | конспект |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
| 52   |  | Плавание. Правила по технике безопасности.                              | конспект   |
| 53   |  | Закрепление ранее изученных способов плавания.                          | конспект   |
| 54   |  | Контрольная работа №3 «Базовые виды спорта»                             |  |
| <b>Раздел 3 «Самостоятельные занятия физическими упражнениями»<br/>( 14 часов)</b> |  |   |  |
| 55-56  |  | Как правильно тренироваться   | конспект   |
| 57   |  | Утренняя гимнастика. Цели утренней гимнастики                           | конспект   |
| 58   |  | Комплексы упражнений для утренней гимнастики                            | конспект   |
| 59   |  | Для чего нужно развивать координационные способности                    | конспект   |
| 60   |  | Упражнения для развития координационных способностей                    | конспект   |
| 61   |  | Ритмическая гимнастика для девушек                                      | конспект   |
| 62   |  | Атлетическая гимнастика для юношей                                      | конспект   |
| 63   |  | Роликовые коньки  | конспект   |
| 64   |  | Оздоровительный бег. История и значение. Нагрузки на занятиях.          | конспект   |
| 65   |  | Аэробика. Организация и проведение занятий по некоторым видам аэробики. | конспект   |
| 66   |  | Туризм. Виды и формы туризма.   | Реферат на одну из тем: «История развития туризма в древнем мире. В эпоху возрождения. В эпоху просвещения». |
| 67   |  | Обобщение и повторение изученного материала.                            |  |
| 68   |  | Итоговая контрольная работа.  |  |

### Контрольные работы

| № | Тема   |
|---|--|
| 1 | « Физическая культура и здоровье»  |
| 2 | «Телосложение. Способы регулирования массы тела, профилактика вредных привычек средствами физкультуры» |
| 3 | «Базовые виды спорта»  |
| 4 | «Итоговая контрольная работа»  |

### Зачёты

| № | Тема   |
|---|--|
| 1 | Общетеоретические и исторические сведения                              |
| 2 | Базовые виды спорта и самостоятельные занятия физическими упражнениями |