

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Олорская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено: На заседании ШМО МБОУ «Олорская средняя общеобразовательная школа» Протокол №1 от 30.08.2023г.	Утверждено: Директором МБОУ «Олорская средняя общеобразовательная школа»
---	--

**Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
на 2023-2024 учебный год для 10-11 классов**

Составитель: учитель физической культуры
Порфирьев В.Г.

д. Олоры, 2023 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (приказ Минобрнауки РФ № 413 от 17 мая 2012 г.; приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного среднего образования» от 31.12.2015 г. №1578), авторской программы по физической культуре 10-11 классы, В.И. Лях, издательство М.: «Просвещение», 2012г.

Рабочая программа обеспечена учебниками:

Физическая культура. 10-11 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение. 2014г.

Шахматы для начинающих / под ред. Р.Г.Нежметдинова. - Издательство: Русский шахматный дом, 2017.

Рабочая учебная программа не содержит расхождений с авторскими программой В.И.Лях. Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения физической культуры, которые определены стандартом.

Физкультурное образование является обязательной и неотъемлемой частью общего образования на всех уровнях образования.

Целью физического воспитания на уровне среднего общего образования является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В

процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Место предмета в учебном плане

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников.

ФГОС для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 204 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего общего образования, из расчета 3 часа в неделю в X и XI классах.

Примерная программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;
- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

2. Содержание учебного предмета

Рабочая программа для 10-11 классов рассчитана на 3 часа в неделю:

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (10-11 класс)

Социокультурные основы

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Психолого-педагогические основы

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной, и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая

атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Медико-биологические основы

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Закрепление навыков закаливания

Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней.

Физическое совершенствование

Баскетбол (10-11 класс)

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Волейбол (10-11 класс)

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Футбол (10-11 класс)

Передвижения полевого игрока. Остановки мяча. Ведение мяча. Удары по мячу. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Техника вратаря: ловля, отбивание, перевод, броски мяча. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Двухсторонняя игра в футбол.

Гимнастика с элементами акробатики (10-11 класс)

Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину). Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

Легкая атлетика (10-11 класс)

Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель

(1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500 - 700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка

Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Шахматы (10-11 класс)

Шахматные термины: белое и чёрное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, партнёры, начальное положение, белые и чёрные, ход, взятие, стоять под боем, взятие на проходе, длинная и короткая рокировка, шах, мат, пат, ничья. Шахматные фигуры (ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король), правила хода и взятия каждой фигуры. Иметь представление о том, что такое нападение, и уметь видеть элементарные угрозы партнёра, ориентироваться на шахматной доске, рокировать короля, объявлять шах, ставить мат, решать элементарные задачи на мат в один ход. Уметь играть целую шахматную партию с партнёром от начала до конца с записью своих ходов и ходов партнёра.

Подготовка к выполнению видов испытаний (10-11 класс)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Календарно-тематическое планирование на 2022-2023 учебный год

Предмет: Физическая культура

Учитель: Порфирьев Валентин Григорьевич

Класс: 10

Тематическое планирование ориентирован на использование следующих учебных пособий и материалов:

Пособие для учащихся:

- Мейксон Г.Б., Любомирский Л.Е., Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов. - М.: Просвещение, 2001;

Пособия для учителя:

- Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 10 - 11 кл. - М., 1997.

- Настольная книга учителя физической культуры /под ред. Л.Б.Кофмана. - М., 2000.

- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э.Найминова. - М., 2001.

- Макаров А.Н. Лёгкая атлетика. - М., 1990.

- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О.Листов. - М.,2001.

- Кузнецов В.С., Колодницкий, Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. -, 2003.

- Журнал «Физическая культура в школе».

- Урок в современной школе /ред. Г.А Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н.Казаков. - М., 2004.

- Р. Г. Нежметдинов, Шахматные уроки для начинающих, Издательство: Русский шахматный дом, 2017.

Количество часов по программе - 102

Количество часов по учебному плану - 102

№	Тема уроков	Кол-во уроков	Дата провед.	Провед.	Примечание
1	Знакомство с техникой безопасности. ОФУ Тестирование. Бег на 30м, прыжок в длину с места.	1			
2	Повторить технику высокого и низкого старта до 40 м.	1			
3	Введение. Организационное занятие. Знакомство с историей возникновения шахмат	1			
4	Проверка умений и навыков техники высокого и низкого старта.	1			
5	Повторить технику передачи эстафетной палочки из руки в руку.	1			
6	Шахматная доска	1			
7	Проверка умений и навыков техники передачи эстафетной палочки.	1			
8	Повторить метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов.	1			
9	Горизонталь. Вертикаль. Диагональ в шахматах	1			
10	Проверка умений и навыков техники метания	1			

	мяча 150г				
11	Бег в равномерном и переменном темпе: Юноши: 3 км Девушки: 2 км Повторить метание гранаты	1			
12	Знакомство с шахматными фигурами	1			
13	Повторить комбинации из освоенных элементов техники передвижений в волейболе	1			
14	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники передвижений в волейболе	1			
15	Начальное положение в шахматах	1			
16	Повторить варианты техники приема и передачи мяча в волейболе	1			
17	Совершенствование вариантов техники приема и передачи мяча в волейболе	1			
18	Знакомство с пешкой. Рисование образа пешки	1			
19	Повторить технику нападающего удара через сетку в волейболе	1			
20	Совершенствовать технику нападающего удара через сетку в волейболе	1			
21	Пешка в игре	1			
22	Повторить технику блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.	1			
23	Совершенствование техники блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.	1			
24	Превращение пешки	1			
25	Игра по правилам волейбола.	1			
26	Итоговое занятие по теме. Отработка навыков в игре.	1			
27	Тактика в шахматах	1			
28	Совершенствование навыков строевых упражнений в гимнастике	1			
29	Проверка приобретенных навыков строевых упражнений в гимнастике	1			
30	Знакомство с фигурой – Ферзь. Рисование образа Ферзя. Ферзь в игре	1			
31	Повторение висов и упоров в гимнастике	1			
32	Совершенствование висов и упоров в гимнастике	1			
33	Пешки против ферзя. Ферзь против пешек	1			
34	Совершенствование технике акробатике длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки). Повторение опорного прыжка.	1			
35	Совершенствование технике акробатике длинный кувырок, стойка на руках с помощью,	1			

	кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки). Проверка умения выполнять опорный прыжок.				
36	Тактика в шахматах	1			
37	Совершенствование акробатической комбинации.	1			
38	Проверка навыков выполнения акробатической комбинации.	1			
39	Знакомство с фигурой – Ладья. Рисование образа Ладья. Ладья в игре	1			
40	Комплекс упражнений со скамейками.	1			
41	Совершенствование акробатических комбинаций.	1			
42	Пешка против ладьи. Ладья против пешек	1			
43	Акробатические упражнения. Развитие координации.	1			
44	Развитие координационных способностей. Прыжки со скакалкой.	1			
45	Ферзь против ладьи	1			
46	Переход с одновременных ходов на попеременные в лыжной подготовке. Разучить.	1			
47	Повторить переход с одновременных ходов на попеременные в лыжной подготовке.	1			
48	Тактика в шахматах	1			
49	Проверить умения и навыки перехода с одновременного хода на попеременный	1			
50	Совершенствование преодоления подъёмов и препятствий.	1			
51	Знакомство с фигурой – Слон. Рисование образа Слона	1			
52	Разучить переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1			
53	Повторить переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1			
54	Пешки против слонов. Слоны в игре	1			
55	Проверка перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1			
56	Разучить элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	1			
57	Тактика в шахматах	1			
58	Совершенствовать элементы тактики лыжных гонок.	1			
59	Прохождение дистанции: Юноши до 6 км (10 кл.); до 8 км.(11 кл.); Девушки до 5 км (10-11 кл.).	1			

60	Ладья против слона. Ферзь против ладьи и слона	1			
61	Совершенствование спусков и подъёмов, торможения.	1			
62	Игра «Зимний футбол».	1			
63	Знакомство с фигурой – Конь. Рисование образа Конь	1			
64	Акробатические упражнения. Повторение.	1			
65	Полоса препятствий.	1			
66	Конь в игре. Конь против пешек	1			
67	Полоса препятствий.	1			
68	Проверка навыков подачи теннисного мяча.	1			
69	Конь против ладьи, слона. Ферзь против коня, ладьи, слона	1			
70	Проверка умений и навыков отражение подач ударами «накат», «подрезка».	1			
71	Разучить сильно завершающий удар справа, слева без вращения.	1			
72	Пешки и Ферзь против коня, ладьи, слонов	1			
73	Совершенствовать сильно завершающий удар справа, слева без вращения.	1			
74	Спортивно-подвижные игры.	1			
75	Знакомство с фигурой – Король. Рисование образа Король	1			
76	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники передвижений.	1			
77	Проверка умений и навыков комбинаций техники передвижений из освоенных элементов.	1			
78	Король против фигур	1			
79	Совершенствование вариантов техники приема и передачи мяча.	1			
80	Проверка умений и навыков техники приема и передачи мяча.	1			
81	Тактика в шахматах	1			
82	Совершенствовать технику нападающего удара через сетку.	1			
83	Проверка техники нападающего удара через сетку.	1			
84	Шах. Теория. Решение шахматных задач	1			
85	Совершенствование техники блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.	1			
86	Проверка умений и навыков техники блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.	1			
87	Рокировка. Теория. Решение шахматных задач	1			
88	Итоговое занятие по теме. Отработка навыков	1			

	в игре.				
89	Прыжки в высоту способом «перешагивания» с 7-9 шагов. Техника перехода планки. Повторить.	1			
90	Ставим мат. Теория	1			
91	Проверка выполнения техники прыжка в высоту.	1			
92	Повторение техники метания гранаты: Юноши: 500-700 г Девушки: 300-500 г	1			
93	Решение шахматных задач	1			
94	Проверка умений и навыков техники метания гранаты.	1			
95	Контрольные испытания /бег 30 м, прыжок в длину с места; Бег 1000 м на результат.	1			
96	Ничья, пат. Теория	1			
97	Прыжки в высоту с разбега. Бег до 5 мин. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростных качеств.	1			
98	Прыжки в длину с разбега. Бег до 4 мин. Фаза полета. Приземление. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростных качеств.	1			
99	Решение шахматных задач	1			
100	Повторение техники прыжка в длину с разбега.	1			
101	Повторение техники прыжка в длину с разбега.	1			
102	Решение шахматных задач	1			
	Всего 102 часа				

,

**Календарно-тематическое планирование
на 2022-2023 учебный год**

Предмет: Физическая культура

Учитель: Порфирьев Валентин Григорьевич

Класс: 11

Тематическое планирование ориентирован на использование следующих учебных пособий и материалов:

Пособие для учащихся:

- Мейксон Г.Б., Любомирский Л.Е., Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов. - М.: Просвещение, 2001;

Пособия для учителя:

- Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 10 - 11 кл. - М., 1997.

- Настольная книга учителя физической культуры /под ред. Л.Б.Кофмана. - М., 2000.

- Макаров А.Н. Лёгкая атлетика. - М., 1990.

- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О.Листов. - М.,2001.

- Кузнецов В.С., Колодницкий, Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. -, 2003.

- Журнал «Физическая культура в школе».

- Урок в современной школе /ред. Г.А Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н.Казаков. - М., 2004.

- Р. Г. Нежметдинов, Шахматные уроки для начинающих, Издательство: Русский шахматный дом, 2017.

Количество часов по программе - 102

Количество часов по учебному плану - 102

№	Тема уроков	Кол-во уроков	Дата провед.	Провед.	Примечание
1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон.	1			
2	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега.	1			
3	Введение. Организационное занятие. Знакомство с историей возникновения шахмат	1			
4	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м.	1			
5	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега.	1			
6	Шахматная доска	1			
7	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и	1			

	стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м.				
8	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	1			
9	Горизонталь. Вертикаль. Диагональ в шахматах	1			
10	Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Метание гранаты.	1			
11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега.	1			
12	Знакомство с шахматными фигурами	1			
13	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты.	1			
14	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м.	1			
15	Начальное положение в шахматах	1			
16	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега.	1			
17	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега.	1			
18	Знакомство с пешкой. Рисование образа пешки	1			
19	ТБ на уроках по баскетболу.. Медленный бег. О.Р.У. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра.	1			
20	Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча с различных точек.	1			
21	Пешка в игре	1			
22	Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты.	1			
23	Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.	1			
24	Превращение пешки	1			
25	ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс)	1			
26	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на перекладине.	1			
27	Тактика в шахматах	1			
28	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине.	1			
29	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине.	1			
30	Знакомство с фигурой – Ферзь. Рисование образа Ферзя. Ферзь в игре	1			
31	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине.	1			
32	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1			
33	Пешки против ферзя. Ферзь против пешек	1			
34	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине.	1			
35	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине.	1			
36	Тактика в шахматах	1			
37	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1			
38	Строевые упражнения. О.Р.У.. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1			
39	Знакомство с фигурой – Ладья. Рисование образа Ладья. Ладья в игре	1			
40	Строевые упражнения. О.Р.У.. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1			
41	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика.	1			

42	Пешка против ладьи. Ладья против пешек	1			
43	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1			
44	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине.	1			
45	Ферзь против ладьи	1			
46	Строевые упражнения. О.Р.У.. Развитие силовых качеств	1			
47	Строевые упражнения. О.Р.У.. Упр-ния на перекладине.	1			
48	Тактика в шахматах	1			
49	ТБ на уроках по л/ подготовке. Бег по дистанции до 3 км.	1			
50	Попеременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1			
51	Знакомство с фигурой – Слон. Рисование образа Слона	1			
52	Повороты на месте и в движении. Подъем в гору.	1			
53	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	1			
54	Пешки против слонов. Слоны в игре	1			
55	Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1			
56	Подъем в гору. Спуски с горы.	1			
57	Тактика в шахматах	1			
58	Повороты на месте и в движении. Подъем в гору.	1			
59	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	1			
60	Ладья против слона. Ферзь против ладьи и слона	1			
61	Подъем в гору. Бег по дистанции до 3 км.	1			
62	Спуски с горы. Переход с попеременного на одновременный ход.	1			
63	Знакомство с фигурой – Конь. Рисование образа Конь	1			
64	Попеременный 4-хшажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1			
65	ТБ на уроках по баскетболу. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Эстафеты.	1			
66	Конь в игре. Конь против пешек	1			
67	Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	1			
68	Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Эстафеты.	1			
69	Конь против ладьи, слона. Ферзь против коня, ладьи, слона	1			
70	Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	1			
71	Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. 2 шага бросок после ведения.	1			
72	Пешки и Ферзь против коня, ладьи, слонов	1			
73	Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. 2 шага бросок после ведения.	1			
74	Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	1			
75	Знакомство с фигурой – Король. Рисование образа Король	1			
76	Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая	1			

	подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.				
77	Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
78	Король против фигур	1			
79	Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств..	1			
80	Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
81	Тактика в шахматах	1			
82	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	1			
83	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	1			
84	Шах. Теория. Решение шахматных задач	1			
85	Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1			
86	Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование., страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	1			
87	Рокировка. Теория. Решение шахматных задач	1			
88	Учебная игра. Развитие координационных способностей	1			
89	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м.	1			
90	Ставим мат. Теория	1			
91	Бег до 2000 м. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1			
92	Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1			
93	Решение шахматных задач	1			
94	Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1			
95	Бег до 2000 м. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1			
96	Ничья, пат. Теория	1			
97	Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	1			
98	Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1			
99	Решение шахматных задач	1			
100	Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	1			
101	Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1			
102	Решение шахматных задач	1			
Всего 102 часа					

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым учеником класса.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «конкретное – общее - частное», и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической

культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний

и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной

деятельности;

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

Предметные результаты:

умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

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

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей 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 на базовом уровне 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.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.
2. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.
3. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. М. : Физкультура и спорт, 1998.-496 с.
4. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001. - 128 с.
5. Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. - 2006. - №
6. Физическое воспитание учащихся 10-11 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. - М. : Просвещение, 1998. - 112 с.
7. Р.Г. Нежметлинов «Шахматные уроки для начинающих», Издательство: Русский шахматный дом, 2017.