

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Железнодорожная средняя общеобразовательная школа №5
им. А.Н. Радищева»

«РАССМОТРЕНО»
на ШМО от 28 мая 2021г
Протокол № 5
Руководитель ШМО
Сарманова Л.Г. *Сарманова*

«СОГЛАСОВАНО»
Методическим советом
Протокол №_5
От «6» июня 2021г.
Зам директора по УВР
Закирзянова С.А. *Закирзянова*

«УТВЕРЖДЕНО»
Директором МОУ
Демьянова Т.А. *Демьянова*
Приказ № 235
от «9» августа 2021г.



Внесены изменения
Приказ №242 от 30.08.2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

10 - 11 класс (ФГОС)

(базовый уровень)

Срок реализации: 2 года

**Предметная область: «Физическая культура, экология и основы
безопасности жизнедеятельности»**

Составитель:

Солодкова Ирина Валерьевна
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

Рабочая программа по предмету « Физическая культура» для учащихся 10– 11 классов составлена в соответствии с ФГОС ООО, ООП ООО МОУ «Железнодорожная СОШ № 5 им. А.Н. Радищева», требованиями к результатам освоения ООП ООО, а также на основе характеристики планируемых результатов, представленной в Примерной программе воспитания, учебного плана. Рабочая программа обеспечивает достижение планируемых результатов ФГОС основного общего образования.

Рабочая программа по физической культуре для 10–11 классов составлена на основе примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций реализующих программы основного полного образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016 г. 3/16).

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа: Класс	10 класс	11 класс
Количество учебных недель	35	34
Количество часов в неделю, ч/нед	3	3
Количество часов в год, ч/год	105	102

Общее количество часов: 207 часов

При реализации программы используются учебники, включенные в федеральный перечень:

Автор/Авторский коллектив	Название учебника	Класс	Издатель учебника
В.И.Лях, А.А. Зданевич	"Физическая культура"	10-11 класс	М. Просвещение,2020, 2021г

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета:

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

Личностные результаты.

Программа воспитания направлена на развитие личности обучающихся, в том числе духовно-нравственное развитие, укрепление психического здоровья и физическое воспитание, достижение результатов освоения обучающимися образовательной программы среднего общего образования.

Планируемые личностные результаты :

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Планируемые метапредметные результаты:

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия:

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее

эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

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;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия:

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

**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 выполнять ответные действия в ситуациях 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 приёмы и тактические действия национальных видов спорта;
 - выполнять 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;
 - осуществлять судейство в избранном виде спорта;
 - составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

2. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).

История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

Способы физкультурной деятельности.

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта). Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи). Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и

физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультпауз занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль 1. Спортивные игры.

Раздел «Футбол».

Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, бросание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия. Взаимодействия игроков в нападении. Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание.

Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Техника движений и ее основные показатели. Формирование тактического мышления. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря.

Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.

Раздел «Баскетбол».

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении.

Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений.

Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий.

Раздел «Волейбол». Прямая нижняя подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине, приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.

Модуль 2«Гимнастика».

Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, стойки,)Гимнастическая полоса препятствий . Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения.

Модуль 3. Лёгкая атлетика.

Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. Совершенствование навыков бега.

Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.

Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

Модуль 4. Лыжная подготовка.

Скользкий шаг. Классические лыжные ходы (попеременные ходы – двушажный и четырёхшажный; одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный). Коньковые ходы: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход.

Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении.

Игры: «лидерование», «сороконожка на лыжах», «догони», соревнование-эстафеты «слалом на равнине», эстафеты.

3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Ключевые воспитательные задачи:

1. Установление доверительных отношений между учителем и учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
2. Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения, выработки отношения.
3. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения.
4. Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми.

№	Тема	Количество часов	
		10 класс	11 класс
1	Лёгкая атлетика	22	19
2	Баскетбол	21	21

3	Волейбол	18	18
4	Футбол	9	9
5	Гимнастика с основами акробатики	10	10
6	Лыжная подготовка	18	18
7	Кроссовая подготовка	7	7
	Итого	105	102

Тематическое планирование учебного предмета

10 класс

№	Раздел. Тема урока	Кол-во часов	Формы работы
Легкая атлетика (9 часов)			
1	Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры	1	Вводный урок. Совместная работа
2	Спортивная ходьба. Спринтерский бег. Низкий старт.	1	
3	Бег на короткие дистанции. Бег 100м. Развитие скорости	1	Выполнение

			индивидуального задания
4	Прыжки в длину Эстафетный бег.	1	
5	Биохимические основы прыжков. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Выполнение индивидуального задания
6-7	Прыжки в длину. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями	2	
8	Метание, прыжки. Техника метания гранаты	1	
9	Метание гранаты, развитие силы. Правила соревнований по метанию 1	1	Выполнение индивидуального задания
		9	
Кроссовая подготовка – 7 часа			
10-11	Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препятствий.	2	Групповая работа
12-13	Бег на длинные дистанции. Развитие силовой выносливости.	2	Выполнение индивидуального задания
14	Бег по пересеченной местности. Кроссовый бег. Бег 2000м на результат и выносливость 1 Об	1	
15-16	Бег на средние дистанции. Бег 500м на результат.	2	
		7	
Спортивные игры. Баскетбол (8 часов)			
17	Спортивные игры (баскетбол). Техника безопасности. Взаимодействие в тройках.	1	Вводный урок. Совместная работа

18	Упражнения с баскетбольными мячами.	1	
19	Спортивные игры (баскетбол). Технические упражнения. Ведение, броски, передача. Стойки, передвижения и остановки игрока.	1	Выполнение индивидуального задания
20	Спортивные игры (баскетбол). Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	1	
21	Спортивные игры (баскетбол) Позиционное нападение со сменой мест. Сочетание приемов в баскетболе	1	Выполнение индивидуального задания
22	Спортивные игры (баскетбол). Тактические действия в игре. Учебная игра с заданием, передача мяча различными способами	1	Работа в группах
23-24	Спортивные игры (баскетбол). Стрит-бол. Правила игры	2	Урок соревнования
		8	
Лыжная подготовка(18часов)			
25	Инструктаж по Т/Б на занятиях лыжной подготовки. Техника падения на равнине и под уклон.	1	Вводный урок. Совместная работа
26	Техника попеременного двухшажного классического хода.	1	
27-28	Техника попеременного двухшажного классического хода. Подъем «лесенкой» и «полуелочкой».	2	Выполнение индивидуального задания
29-30	Игровые задания и эстафеты на лыжах.	2	
31	Техника одновременного бесшажного хода. Подъем «лесенкой» и «полуелочкой».	1	Выполнение индивидуального задания
32	Техника одновременного бесшажного хода. Спуск в основной, высокой и низкой стойках.	1	

33	Техника одновременного двухшажного классического хода. Спуск в основной, высокой и низкой стойках.	1	Выполнение индивидуального задания
34	Техника одновременного двухшажного классического хода. Торможение «плугом».	1	
35	Комбинированное передвижение на лыжах 3 км. Развитие выносливости.	1	
36	Прохождение дистанции 1 км на лыжах на результат.	1	
37	Техника одновременного двухшажного классического хода. Торможение «плугом».	1	Выполнение индивидуального задания
38	Техника одновременного двухшажного классического хода. Торможение «плугом».	1	
39	Техника одновременного двухшажного классического хода. Торможение «плугом».	1	
40	Прохождение дистанции 1 км на лыжах изученными способами.	1	Выполнение индивидуального задания
41	Прохождение дистанции 1 км на лыжах изученными способами.	1	Выполнение индивидуального задания
42	Прохождение дистанции 1 км на лыжах на результат.	1	
		18	
	Гимнастика с основами акробатики(10 часов)		
43	Гимнастика. Инструктаж по ТБ	1	Вводный урок. Совместная работа
44	Гимнастика. Закрепление строевым упражнениям и висам. Развитие силовых способностей.	1	
45	Основы гимнастики. Основы ритмической гимнастики.	1	Выполнение

			индивидуального задания
46	Гимнастика. Базовые шаги аэробики. Висы и упоры.	1	
47-48	Гимнастика. Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	2	Выполнение индивидуального задания
49-50	Гимнастика. Комплекс акробатических упражнений. Гимнастические упражнения.	2	
51-52	Гимнастика. Комплекс и комбинации из разученных элементов. Комплекс гимнастических упражнений.	2	Работа в группах
		10	
Спортивные игры. Волейбол (18 часов)			
53	Инструктаж по Т/Б на уроках волейбола. Приемы, передвижения, верхняя передача. Техника стоек и передвижений игрока	1	Вводный урок. Совместная работа
54	Верхняя передача двумя руками в парах, в тройках. Верхняя прямая передача	1	
55	Прием мяча с низу двумя руками. Нижняя прямая подача	1	Выполнение индивидуального задания
56	Нижняя прямая подача и прием мяча. Технические приемы в волейболе	1	
57	Верхняя прямая подача. Верхняя прямая подача	1	Выполнение индивидуального задания
58	Эстафеты. Круговая тренировка.	1	
59	Тактические действия в игре	1	Работа в группах
60	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	
61	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения с	1	

	мячом.		
62	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1	Выполнение индивидуального задания
63	Тактике свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	1	
64	Игры и игровые задания 2:2, 3:2, 3:3.	1	
65	Тактике свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	1	Выполнение индивидуального задания
66	Нападающий удар при встречных передачах.	1	
67	Одиночный и групповой блок. Нападение из 2 и 4 зоны.	1	
68	Игры и игровые задания 2:2, 3:2, 3:3.	1	Работа в группах
69-70	Игры и игровые задания 2:2, 3:2, 3:3.	2	Работа в группах
		18	
Спортивные игры. Баскетбол(13 часов)			
71	Инструктаж по Т/Б на уроках баскетбола. Стойки, перемещения игрока.	1	Вводный урок. Совместная работа
72	Сочетание приемов передвижений и остановок. Броски мяча в кольцо одной рукой от плеча	1	
73	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра	1	Выполнение индивидуального задания
74	Игра в защите.	1	
75	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите. «Заслон»	1	Выполнение индивидуального задания

76	Техника бросков мяча. Учебная игра.	1	Работа в группах
77	Индивидуальная техника защиты.	1	Работа в группах
78-79	Взаимодействие трех игроков в нападении. «Малая восьмерка».	2	
80-81	Передачи мяча в тройках со сменой мест. Нападение через защиту	2	
82	Индивидуальная техника защиты вырывание и выбивание мяча.	1	Выполнение индивидуального задания
83	Тактика свободного нападения: позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	1	Совместная работа
		13	
Спортивные игры. Футбол (9 часов)			
84	Инструктаж по Т/Б на уроках футбола. Правила игры.	1	Вводный урок. Совместная работа
85	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	1	
86	Специальные упражнения футболиста.	1	Выполнение индивидуального задания
87	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника.	1	
88	Комбинация в футболе. Технические упражнения. Игровые задания	1	Выполнение индивидуального задания
89	Передачи и остановки мяча ногой на месте и в движении.	1	
90	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	1	

91		Тактические действия в игре. Игровые задания	1	Выполнение индивидуального задания
92		Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Специальные упражнения футболиста	1	Выполнение индивидуального задания
			9	
		Легкая атлетика(13часов)		
93		Техника безопасности на уроках по легкой атлетики. Высокий старт от 15 до 30м.	1	Вводный урок. Совместная работа
94		Бег с ускорением от 30 до 50м.	1	
95		Скоростной бег до 50м. Бег на результат на 60м.	1	Выполнение индивидуального задания
96		Бег в равномерном и переменном темпе до 15мин.	1	
97		Бег в равномерном и переменном темпе до 15мин.	1	Выполнение индивидуального задания
98		Лёгкая атлетика. Метание меча с разбега. Бег 400 м.	1	
99		Легкая атлетика. Бег на средние дистанции.	1	Групповая работа
100		Легкая атлетика. Бег на средние дистанции.	1	
101		Лёгкая атлетика. Прыжки в длину с места.	1	
102		Лёгкая атлетика. Бег 1000 м.	1	Выполнение индивидуального задания
103		Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1	
104		Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Прыжки в длину с 7-9 шагов	1	Выполнение

		разбега.		индивидуального задания
105		Общая физическая подготовка.	1	Урок соревнования
			13	

Тематическое планирование учебного предмета

11 класс

№	Раздел. Тема урока	Кол-во часов	Форма работы
Легкая атлетика (9часов)			
1	Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры	1	Вводный урок. Совместная работа
2	Спортивная ходьба. Спринтерский бег. Низкий старт.	1	
3	Бег на короткие дистанции. Бег 100м. Развитие скорости	1	Выполнение индивидуального задания
4	Прыжки в длину Эстафетный бег.	1	
5	Биохимические основы прыжков. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Выполнение индивидуального задания
6-7	Прыжки в длину. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями	2	
8	Метание, прыжки. Техника метания гранаты	1	
9	Метание гранаты, развитие силы. Правила соревнований по метанию 1	1	Выполнение индивидуального задания
		9	

Кроссовая подготовка – 7 часа			
10-11	Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препятствий.	2	Групповая работа
12-13	Бег на длинные дистанции. Развитие силовой выносливости.	2	Выполнение индивидуального задания
14	Бег по пересеченной местности. Кроссовый бег. Бег 2000м на результат и выносливость 1 Об	1	
15-16	Бег на средние дистанции. Бег 500м на результат.	2	
		7	
Спортивные игры. Баскетбол (8 часов)			
17	Спортивные игры (баскетбол). Техника безопасности. Взаимодействие в тройках.	1	Вводный урок. Совместная работа
18	Упражнения с баскетбольными мячами.	1	
19	Спортивные игры (баскетбол). Технические упражнения. Ведение, броски, передача. Стойки, передвижения и остановки игрока.	1	Выполнение индивидуального задания
20	Спортивные игры (баскетбол). Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	1	
21	Спортивные игры (баскетбол) Позиционное нападение со сменой мест. Сочетание приемов в баскетболе	1	Выполнение индивидуального задания
22	Спортивные игры (баскетбол). Тактические действия в игре. Учебная игра с заданием, передача мяча различными способами	1	Работа в группах
23-24	Спортивные игры (баскетбол). Стрит-бол. Правила игры	2	Урок соревнования

		8	
Лыжная подготовка(18часов)			
25	Инструктаж по Т/Б на занятиях лыжной подготовки. Техника падения на равнине и под уклон.	1	Вводный урок. Совместная работа
26	Техника попеременного двухшажного классического хода.	1	
27- 28	Техника попеременного двухшажного классического хода. Подъем «лесенкой» и «полуелочкой».	2	Выполнение индивидуального задания
29- 30	Игровые задания и эстафеты на лыжах.	2	
31	Техника одновременного бесшажного хода. Подъем «лесенкой» и «полуелочкой».	1	Выполнение индивидуального задания
32	Техника одновременного бесшажного хода. Спуск в основной, высокой и низкой стойках.	1	
33	Техника одновременного двухшажного классического хода. Спуск в основной, высокой и низкой стойках.	1	Выполнение индивидуального задания
34	Техника одновременного двухшажного классического хода. Торможение «плугом».	1	
35	Комбинированное передвижение на лыжах 3 км. Развитие выносливости.	1	
36	Прохождение дистанции 1 км на лыжах на результат.	1	
37	Техника одновременного двухшажного классического хода. Торможение «плугом».	1	Выполнение индивидуального задания
38	Техника одновременного двухшажного классического хода. Торможение «плугом».	1	
39	Техника одновременного двухшажного классического хода. Торможение	1	

	«ПЛУГОМ».		
40	Прохождение дистанции 1 км на лыжах изученными способами.	1	Выполнение индивидуального задания
41	Прохождение дистанции 1 км на лыжах изученными способами.	1	Выполнение индивидуального задания
42	Прохождение дистанции 1 км на лыжах на результат.	1	
		18	
	Гимнастика с основами акробатики(10 часов)		
43	Гимнастика. Инструктаж по ТБ	1	Вводный урок. Совместная работа
44	Гимнастика. Закрепление строевым упражнениям и висам. Развитие силовых способностей.	1	
45	Основы гимнастики. Основы ритмической гимнастики.	1	Выполнение индивидуального задания
46	Гимнастика. Базовые шаги аэробики. Висы и упоры.	1	
47-48	Гимнастика. Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	2	Выполнение индивидуального задания
49-50	Гимнастика. Комплекс акробатических упражнений. Гимнастические упражнения.	2	
51-52	Гимнастика. Комплекс и комбинации из разученных элементов. Комплекс гимнастических упражнений.	2	Работа в группах
		10	

Спортивные игры. Волейбол (18 часов)			
53	Инструктаж по Т/Б на уроках волейбола. Приемы, передвижения, верхняя передача. Техника стоек и передвижений игрока	1	Вводный урок. Совместная работа
54	Верхняя передача двумя руками в парах, в тройках. Верхняя прямая передача	1	
55	Прием мяча с низу двумя руками. Нижняя прямая подача	1	Выполнение индивидуального задания
56	Нижняя прямая подача и прием мяча. Технические приемы в волейболе	1	
57	Верхняя прямая подача. Верхняя прямая подача	1	Выполнение индивидуального задания
58	Эстафеты. Круговая тренировка.	1	
59	Тактические действия в игре	1	Работа в группах
60	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	
61	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения с мячом.	1	
62	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1	Выполнение индивидуального задания
63	Тактике свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	1	
64	Игры и игровые задания 2:2, 3:2, 3:3.	1	
65	Тактике свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	1	Выполнение индивидуального задания
66	Нападающий удар при встречных передачах.	1	
67	Одиночный и групповой блок. Нападение из 2 и 4 зоны.	1	
68	Игры и игровые задания 2:2, 3:2, 3:3.	1	Работа в группах

69-70	Игры и игровые задания 2:2, 3:2, 3:3.	2	Работа в группах
		18	
Спортивные игры. Баскетбол(13 часов)			
71	Инструктаж по Т/Б на уроках баскетбола. Стойки, перемещения игрока.	1	Вводный урок. Совместная работа
72	Сочетание приемов передвижений и остановок. Броски мяча в кольцо одной рукой от плеча	1	
73	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра	1	Выполнение индивидуального задания
74	Игра в защите.	1	
75	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите. «Заслон»	1	Выполнение индивидуального задания
76	Техника бросков мяча. Учебная игра.	1	Работа в группах
77	Индивидуальная техника защиты.	1	Работа в группах
78-79	Взаимодействие трех игроков в нападении. «Малая восьмерка».	2	
80-81	Передачи мяча в тройках со сменой мест. Нападение через защиту	2	
82	Индивидуальная техника защиты вырывание и выбивание мяча.	1	Выполнение индивидуального задания
83	Тактика свободного нападения: позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	1	Совместная работа
		13	
Спортивные игры. Футбол (9 часов)			
84	Инструктаж по Т/Б на уроках футбола. Правила игры.	1	Вводный урок. Совместная работа

85		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	1	
86		Специальные упражнения футболиста.	1	Выполнение индивидуального задания
87		Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника.	1	
88		Комбинация в футболе. Технические упражнения. Игровые задания	1	Выполнение индивидуального задания
89		Передачи и остановки мяча ногой на месте и в движении.	1	
90		Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	1	
91		Тактические действия в игре. Игровые задания	1	Выполнение индивидуального задания
92		Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Специальные упражнения футболиста	1	Выполнение индивидуального задания
			9	
		Легкая атлетика(10часов)		
93		Техника безопасности на уроках по легкой атлетики. Высокий старт от 15 до 30м.	1	Вводный урок. Совместная работа
94		Бег с ускорением от 30 до 50м.	1	
95		Скоростной бег до 50м. Бег на результат на 60м.	1	Выполнение индивидуального задания

96		Бег в равномерном и переменном темпе до 15мин.	1	
97		Бег в равномерном и переменном темпе до 15мин.	1	Выполнение индивидуального задания
98		Лёгкая атлетика. Метание меча с разбега. Бег 400 м.	1	
99		Легкая атлетика. Бег на средние дистанции.	1	Групповая работа
100		Легкая атлетика. Бег 1000 м.	1	Выполнение индивидуального задания
101		Лёгкая атлетика. Прыжки в длину с места.	1	
102		Лёгкая атлетика.Эстафеты.	1	Урок соревнования
			10	

