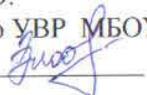


Русинов
Павел
Юрьевич

Подписан: Русинов Павел
Юрьевич
DN: O="МБОУ "Поташкинская
СОШ", CN=Русинов Павел
Юрьевич, E=rotascha1@yandex.ru
Основание: я подтверждаю этот
документ
Местоположение: место
подписания
Дата: 2021.10.11 17:01:58+06'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Поташкинская средняя общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель руководителя по УВР МБОУ
«Поташкинская СОШ»
Злобина Ф.Р.



УТВЕРЖДЕНО:
Директор МБОУ «Поташкинская
СОШ»
Русинов П.Ю.
Приказ № 118 – од от 21.08.2021г.

Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
10-11 класс

Исполнитель: Русинов В.Я.,
учитель физической культуры,
I кв. категория

с. Поташка
2021 г.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты

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

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 долговую 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.

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.

Содержание.

Физическая культура и основы здорового образа жизни.

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья¹.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); *технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.*

Прикладная физическая подготовка.

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; *плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.*

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

Социокультурные основы

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО).

11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта. Комплексы упражнений, направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО

11 класс. Основы организации проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела. Самоподготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.

Медико-биологические основы

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Самоподготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приёмы саморегуляции

10-11 класс. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Баскетбол

10-11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол

10-11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

Гимнастика с элементами акробатики

10-11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Лёгкая атлетика

10-11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль.

Лыжная подготовка

10-11 классы. Влияние занятий по лыжной подготовке на развитие двигательных качеств и укрепление здоровья. Правила проведения соревнований. Техника безопасности. Самоконтроль при занятиях по лыжной подготовке.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Современные системы физического воспитания: ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика. Приемы аутогенной тренировки, релаксации, самомассажа. Индивидуальные комплексы упражнений лечебной физкультуры, гигиенической гимнастики в предродовой период у женщин. Оздоровительная ходьба и бег. Комплексы упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастические и акробатические комбинации на спортивных снарядах: перекладине, брусьях, гимнастическом козле, коне и бревне.

- Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, построение в одну колонну, размыкание и смыкание на месте и в движении, выполнение различных строевых команд;
- Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, общеразвивающие упражнения в парах; подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой перекладине (д); поднимание туловища из положения лежа на спине; общеразвивающие упражнения с различными способами бега, ходьбы, прыжков, вращений; упражнения на гимнастической скамейке, у гимнастической стенки;
- Лазанье по канату, скамейке, гимнастической стенке; упражнения в висах и упорах; прыжки со скакалкой, метание набивного мяча;
- Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнения с партнерами, акробатические комплексы упражнений на гимнастических матах, бревне;

- Опорные прыжки через гимнастического «коня», «козла».

Легкоатлетические упражнения: индивидуальная техника в *спортивной ходьбе*, беге на короткие, средние и *длинные* дистанции; прыжках в длину и высоту.

- Высокий, средний, низкий старт; специальные беговые упражнения; бег в равномерном темпе; многоскоки; метание в цель и на дальность из различных исходных положений; метание меча на дальность и в цель из различных исходных положений (обеими руками), метание гранаты.
- Прыжковые упражнения; прыжки в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки на точность приземления.
- Метание малого мяча в цель с 8 и более шагов; метание мячей горизонтальную и вертикальную цель; метание малых мячей из различных исходных положений; метание мяча на дальность и в цель из различных исходных положений (обеими руками)
- Бег с изменением скорости и направления движения; различные варианты челночного бега; эстафетный бег; подвижные игры и эстафеты.

Спортивные игры: индивидуальная техника, групповые и командные технико-тактические действия в баскетболе, волейболе, мини-футболе, *футболе*.

Баскетбол

- Стойки игрока;
- Перемещения в стойке;
- Перемещения приставными шагами, боком, лицом, спиной вперед;
- Остановка двумя шагами, прыжком; повороты без мяча, с мячом;
- Ловля и передача двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении (в парах, в тройках);
- Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойках на месте и в движении по прямой и с изменением направления движения, скорости;
- Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения);
- Тактика свободного нападения;
- Тактика защиты;
- Вырывание и выбивание мяча.

Волейбол:

- Нижняя, верхняя передача мяча.
- Нижняя и верхняя прямая подача мяча.
- Стойки и передвижения.
- Техника нападающего удара, блокирование.

- Индивидуальные действия в защите и нападении.

Лыжные гонки: индивидуальная техника прохождения тренировочных дистанций.

- Повороты: махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, «упором», переступанием.
- Подъемы: «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».
- Спуски: прямо и наискось в основной стойке, в низкой стойке и в высокой стойке.
- Торможения: «плугом», «упором», «полуплугом», падением.
- Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход.
- Преодоление препятствий: произвольным способом, способом «перешагивание»; преодоление крутых спусков и подъемов;
- Эстафеты: передвижение различными классическими ходами, в парах, передвижение на одной лыже, передвижение без палок.

Туризм и спортивное ориентирование.

Совершенствование базовой техники плавания: вольный стиль, на спине, брасс (теория).

Прикладная физическая подготовка. Техничко-тактические действия защиты и самообороны из спортивных единоборств, страховка и самостраховка при падении. Преодоление полосы препятствий. Бег на лыжах и кроссовый бег по пересеченной местности. Передвижения ходьбой и бегом с грузом в изменяющихся условиях. Прикладные способы плавания (на груди и спине, на боку с грузом).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.
10 класс

п/п№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Примечания
		І ЧЕТВЕРТЬ	24	
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	15	
1	1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Развитие скор. -сил. к-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1	
2	2	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1	
3	3	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие выносливости.	1	
4	4	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1	
5	5	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Развитие скор. -сил. к-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1	
6	6	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега.	1	
7	7	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1	
8	8	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1	
9	9	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости.	1	
10	10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1	
11	11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1	
12	12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1	
13	13	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1	
14	14	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1	
15	15	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1	
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ баскетбол	9	

16	16	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра.	1	
17	17	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления.	1	
18	18	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Учебная игра.	1	
19	19	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Штрафные броски. Учебная игра.	1	
20	20	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.	1	
21	21	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.	1	
22	22	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.	1	
23	23	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Штрафные броски. Учебная игра.	1	
24	24	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски мяча с различных точек. Эстафеты.	1	
		II ЧЕТВЕРТЬ	24	
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	24	
25	1	ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	Комплекс №1
26	2	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
27	3	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	
28	4	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату без помощи ног.	1	
29	5	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	
30	6	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	
31	7	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1	
32	8	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на брусьях.	1	
33	9	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
34	10	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	
35	11	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1	
36	12	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	
37	13	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	
38	14	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
39	15	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне.	1	

40	16	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	
41	17	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
42	18	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	
43	19	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине.	1	
44	20	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на бревне.	1	
45	21	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	
46	22	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
47	23	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне.	1	
48	24	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
		III ЧЕТВЕРТЬ	30	
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	16	
49	1	Техника Безопасности на уроках по лыжной подготовке. История зарождения вида спорта. Требования к одежде и обуви. Температурный режим.	1	
50	2	Переноска и построение с лыжами. Совершенствование попеременных ходов. Дистанция до 1 км.	1	
51	3	Передвижение попеременным двухшажным ходом до 1км. Правила соревнований по лыжным гонкам.	1	
52	4	Техника попеременного двухшажного хода. Развитие выносливости.	1	
53	5	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Спуск с горы в основной стойке. Дистанция до 1,5км.	1	
54	6	Совершенствование техники одношажного хода и подъёма в гору «Ёлочкой», «Полуёлочкой». Развитие выносливости.	1	
55	7	Спуски с горы в низкой стойке. Дистанция до 2км. Совершенствовать поворотам на месте «Махом».	1	
56	8	Совершенствование поворотов на месте «Махом». Преодоление трамплинов 30-50м.	1	
57	9	Передвижение с чередованием ранее изученных ходов. Дистанция до 2,5км. Повороты на месте.	1	
58	10	Преодоление трамплинов. Спуск с горы наискось.	1	
59	11	Дистанция 3 км. (ГТО).	1	
60	12	Техника конькового хода	1	
61	13	Коньковый двухшажный ход	1	

62	14	Коньковый ход с преодолением подъёма	1	
63	15	Повороты переступанием в движении налево и направо.	1	
64	16	Торможение «Упором» и «Плугом».	1	
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ волейбол	14	
65	17	Техника Безопасности. Характеристика вида спорта. Совершенствовать приём и передачу мяча. Развитие координации.	1	
66	18	Совершенствовать приём и передачу мяча в паре. Правила игры волейбол.	1	
67	19	Совершенствование приёма и передачи мяча в паре. Совершенствовать нижнюю прямую подачу. Индивидуальные действия в защите	1	
68	20	Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приёме мяча. Обучать верхней подаче. Нижняя прямая подача. Учебная игра волейбола.	1	
69	21	Совершенствование верхней подачи. Учебная игра. Индивидуальные действия в нападении.	1	
70	22	Блокирование и нападающий удар. Учебная игра.	1	
71	23	Передачи мяча в парах. Отработка игровых комбинаций. Блокирование и нападающий удар. Учебная игра волейбола.	1	
72	24	Отработка игровых комбинаций. Верхняя подача.	1	
73	25	Верхняя подача (контроль). Учебная игра волейбол.	1	
74	26	Судейство в волейболе. Учебная игра.	1	
75	27	Нападающий удар из зоны 2,4,6	1	
76	28	Нападающий удар из зоны 2,4,6. Учебная игра.	1	
77	29	Выполнение комбинационных заданий по карте.	1	
78	30	Учебная игра.	1	
		IV ЧЕТВЕРТЬ	24	
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	10	
79	1	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Штрафные броски.	1	
80	2	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага	1	

		бросок после ведения.		
81	3	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.	1	
82	4	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Броски со средн. и ближних дистанций. Эстафеты по баскетбольным правилам.	1	
83	5	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	1	
84	6	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	1	
85	7	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Броски со средн. и ближних дистанций. Учебная игра.	1	
86	8	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Эстафеты по баскетбольным правилам.	1	
87	9	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения.	1	
88	10	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Эстафеты по баскетбольным правилам. Учебная игра.	1	
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	15	
89	11	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м.	1	
90	12	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1	
91	13	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1	
92	14	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1	
93	15	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	1	
94	16	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1	
95	17	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1	
96	18	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1	
97	19	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	1	
98-99	20	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	2	
100-101	21	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	2	
102-103	22	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег 100 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	2	
		ПЛАВАНИЕ	2	
104	1	Техника Безопасности. Характеристика вида спорта. Видео. Техника плавания.	1	
105	2	Стартовая позиция. Гигиенические требования. Прикладное плавание.	1	
		ИТОГО:	105 час.	

Тематическое планирование.

11 класс

п/п№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Примечания
		I ЧЕТВЕРТЬ	24	
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	15	
1	1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Развитие скор-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1	
2	2	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1	
3	3	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие выносливости.	1	
4	4	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1	
5	5	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Развитие скор-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1	
6	6	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега.	1	
7	7	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1	
8	8	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1	
9	9	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости.	1	
10	10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1	
11	11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1	
12	12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1	
13	13	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1	
14	14	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1	
15	15	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1	
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ баскетбол	9	

16	16	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра.	1	
17	17	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления.	1	
18	18	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Учебная игра.	1	
19	19	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Штрафные броски. Учебная игра.	1	
20	20	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.	1	
21	21	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.	1	
22	22	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.	1	
23	23	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Штрафные броски. Учебная игра.	1	
24	24	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски мяча с различных точек. Эстафеты.	1	
		II ЧЕТВЕРТЬ	24	
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	24	
25	1	ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	Комплекс №1
26	2	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
27	3	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	
28	4	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату без помощи ног.	1	
29	5	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	
30	6	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	
31	7	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1	
32	8	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на брусьях.	1	
33	9	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
34	10	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	
35	11	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1	
36	12	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	
37	13	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	
38	14	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	

39	15	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне.	1	
40	16	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	
41	17	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
42	18	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	
43	19	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине.	1	
44	20	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на бревне.	1	
45	21	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	
46	22	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
47	23	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне.	1	
48	24	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
		III ЧЕТВЕРТЬ	30	
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	16	
49	1	Техника Безопасности на уроках по лыжной подготовке. История зарождения вида спорта. Требования к одежде и обуви. Температурный режим.	1	
50	2	Переноска и построение с лыжами. Совершенствование попеременных ходов. Дистанция до 1 км.	1	
51	3	Передвижение попеременным двухшажным ходом до 1км. Правила соревнований по лыжным гонкам.	1	
52	4	Техника попеременного двухшажного хода. Развитие выносливости.	1	
53	5	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Спуск с горы в основной стойке. Дистанция до 1,5км.	1	
54	6	Совершенствование техники одношажного хода и подъёма в гору «Ёлочкой», «Полуёлочкой». Развитие выносливости.	1	
55	7	Спуски с горы в низкой стойке. Дистанция до 2км. Совершенствовать поворотам на месте «Махом».	1	
56	8	Совершенствование поворотов на месте «Махом». Преодоление трамплинов 30-50м.	1	
57	9	Передвижение с чередованием ранее изученных ходов. Дистанция до 2,5км. Повороты на месте.	1	
58	10	Преодоление трамплинов. Спуск с горы наискось.	1	
59	11	Дистанция 3 км. (ГТО).	1	
60	12	Техника конькового хода	1	
61	13	Коньковый двухшажный ход	1	

62	14	Коньковый ход с преодолением подъёма	1	
63	15	Повороты переступанием в движении налево и направо.	1	
64	16	Торможение «Упором» и «Плугом».	1	
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ волейбол	14	
65	17	Техника Безопасности. Характеристика вида спорта. Совершенствовать приём и передачу мяча. Развитие координации.	1	
66	18	Совершенствовать приём и передачу мяча в паре. Правила игры волейбол.	1	
67	19	Совершенствование приёма и передачи мяча в паре. Совершенствовать нижнюю прямую подачу. Индивидуальные действия в защите	1	
68	20	Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приёме мяча. Обучать верхней подаче. Нижняя прямая подача. Учебная игра волейбола.	1	
69	21	Совершенствование верхней подачи. Учебная игра. Индивидуальные действия в нападении.	1	
70	22	Блокирование и нападающий удар. Учебная игра.	1	
71	23	Передачи мяча в парах. Отработка игровых комбинаций. Блокирование и нападающий удар. Учебная игра волейбола.	1	
72	24	Отработка игровых комбинаций. Верхняя подача.	1	
73	25	Верхняя подача (контроль). Учебная игра волейбол.	1	
74	26	Судейство в волейболе. Учебная игра.	1	
75	27	Нападающий удар из зоны 2,4,6	1	
76	28	Нападающий удар из зоны 2,4,6. Учебная игра.	1	
77	29	Выполнение комбинационных заданий по карте.	1	
78	30	Учебная игра.	1	
		IV ЧЕТВЕРТЬ	24	
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	10	
79	1	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Штрафные броски.	1	
80	2	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения.	1	

81	3	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.	1	
82	4	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Броски со средн. и ближних дистанций. Эстафеты по баскетбольным правилам.	1	
83	5	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	1	
84	6	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	1	
85	7	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Броски со средн. и ближних дистанций. Учебная игра.	1	
86	8	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Эстафеты по баскетбольным правилам.	1	
87	9	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения.	1	
88	10	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Эстафеты по баскетбольным правилам. Учебная игра.	1	
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	15	
89	11	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м.	1	
90	12	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1	
91	13	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1	
92	14	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1	
93	15	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	1	
94	16	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1	
95	17	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1	
96	18	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1	
97	19	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	1	
98-99	20	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	2	
100-101	21	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	2	
102-103	22	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег 100 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	2	
		ПЛАВАНИЕ	2	
104	1	Техника Безопасности. Характеристика вида спорта. Видео. Техника плавания.	1	
105	2	Стартовая позиция. Гигиенические требования. Прикладное плавание.	1	
		ИТОГО:	105 час.	

