

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя
общеобразовательная школа с. Чубовка

Утверждаю

Проверено
от «19» авг 2021 г.
Зам. директора по УВР
Мироненко М.В.Мироненко

Рассмотрено
на заседании МО
протокол № 1
от «18» авг 2021 г.
Руководитель МО
Илюшина М. В. Илюшина

Рабочая программа по физической культуре в 10 – 11 классах

учителя физической культуры Джубандикова Елена Витальевна
Атаманова Виктория Петровна
Николаева Наталья Сергеевна

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта среднего общего образования, основной образовательной программы среднего общего образования ГБОУ СОШ с. Чубовка и на основе авторской программы по В. И. Лях.

Курс рассчитан на 2-летний срок реализации в соответствии с учебным планом: в 10 классе – 3 ч. – 102 ч, в 11 классе – 3 ч. – 102 ч. Итого: 204 ч.

Цель - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<ul style="list-style-type: none">• российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной);• готовность и способность	<p>Регулятивные:</p> <p>Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none">• анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;	<p>Выпускник на базовом уровне научится:</p> <ul style="list-style-type: none">• определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;• знать способы контроля и оценки физического развития и физической

<p>обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;</p> <ul style="list-style-type: none"> • сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде; • осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции; готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания; • сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; • освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; • участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей; • формирование готовности к 	<ul style="list-style-type: none"> • идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему; • выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат; • ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей; • формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности. <p>Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> • определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения; • обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач; • определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи; • определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения. <p>Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей</p>	<p>подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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
--	--	--

<p>участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся;</p> <ul style="list-style-type: none"> • включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; • идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; • интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации 	<p>деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> • определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности; • систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности; • оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата; • сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. <p>Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> • определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи; • оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности; • обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов; 	<p>защиты и самообороны;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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). <p>Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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
---	---	---

<p>собственного лидерского потенциала.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов. <p>Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> • наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки; • соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы; • принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность; • самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха; • ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности. <p>Познавательные:</p> <p>Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное,</p>	<p>мониторинга;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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.
--	---	--

	<p>дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> • определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений; • строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям; • строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки; • излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи. <p>Коммуникативные:</p> <p>Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> • определять возможные роли в совместной деятельности; • играть определенную роль в совместной деятельности; • принимать позицию собеседника, понимая 	
--	--	--

	<p>позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;</p> <ul style="list-style-type: none"> • определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации; • строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности; • корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль; • критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его; • предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации; • выделять общую точку зрения в дискуссии; • договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей; • организовывать учебное взаимодействие в группе; • устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога. <p>Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей</p>	
--	--	--

	<p>для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> • определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства; • отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми; • представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности; • соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей; • высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога; • делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его. 	
--	---	--

Содержание учебного предмета

Физическая культура и здоровый образ 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.

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

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

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

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

Тематическое планирование

10 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика (12 часов)		
1	Спринтерский бег. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.	1
2	Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.)	1
3	Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии)	1

4	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	1
5	Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета	1
6	Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров.	1
7	Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания);	1
8	Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега	1
9	Прыжки в длину с разбега – на результат.	1
10	Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние.	1
11	Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8м.	1
12	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1
Спортивные игры: волейбол – 8 ч, баскетбол – 7 ч (15 часов)		
13	Техника верхней передачи мяча и обучение стойке.	1
14	Техника верхней передачи мяча над собой в определенных условиях	1
15	Волейбол. Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов.	1
16	Теоретические сведения. Техника безопасности на уроках спортивных игр(баскетбол). Стойка игрока. Перемещения, остановки двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча в парах и тройках.	1
17	Перемещения, остановки, повороты с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления. Ведение мяча правой и левой рукой. Игра.	1
18	Совершенствование техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии.	1
19	Комбинации из основных элементов техники передвижений. Передача и ловля мяча в квадрате, круге и в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	1
20	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Вырывание и выбивание мяча. Упражнения на быстроту и точность реакции. Комбинации из освоенных элементов: ведение, передача, ловля.	1
21	Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении	1
22	Ведение мяча без сопротивления защитника. Остановка. Повороты. Броски одной рукой с места и в движении. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
23	Комплекс упражнений с мячом. Прыжки в заданном ритме. Вырывание и выбивание мяча.	1

	Эстафеты.	
24	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.	1
25	Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении. Ведение мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения.	1
26	Броски двумя руками после ведения и после ловли мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Игра	1
27	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом .	1
Гимнастика (18 часов)		
28	Теоретические сведения. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости.	1
29	Общеразвивающие упражнения без предметов, перестроение из колонны по два. 2 кувырка слитно. Помощь и страховка. Установка и уборка снарядов	1
30	Упражнения для мышц груди, плечевого пояса и рук.	1
31	Теоретические сведения. Страховка и помощь во время занятий. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад.	1
32	Строевые упражнения. Сочетание движений руками с ходьбой, с подскоками, с приседаниями. Акробатическое соединение из разученных элементов. Лазанье. Упражнения с предметами	1
33	Упражнения для мышц таза.	1
34	Упражнения с гимнастической скакалкой. Стойка на лопатках. Акробатические соединения. Упражнения на равновесие (бревно, скамейки). Составление простейших комбинаций.	1
35	Акробатика и акробатические соединения. Подтягивание в висе и из вися лежа. Лазание по канату в два приема. Вскок в упор присев. Стойка на лопатках (У).	1
36	Упражнения для мышц спины.	1
37	Прыжок ноги врозь (100-110 см) через гимнастического козла.	1
38	Упражнения на гимнастических скамейках. Упражнения на бревне. Приседания и повороты в приседе. Висы и упоры. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прохождение «Шведской» стен	1
39	Упражнения для мышц стопы и голени. Техника выполнения упражнений.	1
40	Упражнения с обручами (Д), с гантелями (М). Поднимание туловища. Упражнения на	1

	равновесие на бревне (У). Опорный прыжок.	
41	Прыжки со скакалкой. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
42	Упражнения для приводящих и отводящих мышц бедра. Техника выполнения упражнений.	1
43	Совершенствование упражнений и комбинаций на гимнастических снарядах (бревно, гимнастический козел, канат).	1
44	Упражнения с обручем. Совершенствование комбинаций. Эстафеты с гимнастическими предметами.	1
45	Упражнения для прямых и косых мышц живота. Техника выполнения упражнений.	1
Спортивные игры: баскетбол (3 часа)		
46	Подготовка места для проведения тренировки. ОФП. Ходьба, бег и выполнение заданий по сигналу. Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Перемещение вперед. Передача мяча над собой.	1
47	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча. Спецупражнения с мячом. Подвижные игры.	1
48	Особенности питания при занятиях фитнес – аэробикой. Рациональное питание.	1
49	Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции	1
50	Одновременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции	1
51	Упражнения для прямых и косых мышц живота. Техника выполнения упражнений.	1
52	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход (повторение). Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов	1
53	Одновременный двухшажный ход (У). Одновременный бесшажный ход. Остановка рывком. Дистанция 1,5-2 км.	1
54	Упражнения для мышц груди, плечевого пояса и рук. Техника выполнения упражнений.	1
55	Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок.	1
56	Торможение и повороты переступанием. Подъем «елочкой». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.	1
57	Упражнения для мышц спины. Техника выполнения упражнений	1
58	Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км.	1
59	Теоретические сведения. Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км.	1
60	Упражнения для мышц спины, плечевого пояса и рук. Техника выполнения упражнений.	1

61	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3,5 км.	1
62	Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.	1
63	Упражнения для мышц таза. Техника выполнения упражнений	1
64	Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. Эстафеты. Итоги лыжной подготовки.	1
65	Встречные эстафеты. Передвижение по дистанции с ускорением до 150 м.	1
66	Упражнения для мышц таза. Техника выполнения упражнений.	1
Спортивные игры (27 часов)		
67	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Вырывание и выбивание мяча. Упражнения на быстроту и точность реакции. Комбинации из освоенных элементов: ведение, передача, ловля.	1
68	Прием мяча после подачи. Игровые упражнения (2:2, 3:2).	1
69	Упражнения для прямых и косых мышц живота. Техника выполнения упражнений	1
70	Совершенствование приема мяча после подачи.	1
71	Сочетания стоек, перемещения, прием мяча в парах. Передача мяча над собой (У). Учебная игра.	1
72	Упражнения для мышц груди, плечевого пояса и рук Техника выполнения упражнений.	1
73	Нижняя прямая подача. Игровые упражнения с мячом, сочетания с прыжками. Прием мяча и передача у сетки. Расстановка игроков. Игра.	1
74	Подача мяча, прием мяча (У). Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам.	1
75	Упражнения для приводящих и отводящих мышц бедра. Техника выполнения упражнений	1
76	Прием мяча у сетки. подача мяча через сетку (3-6 м). Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Комбинация из освоенных элементов.	1
77	Прямой нападающий удар. подача мяча (У). Игра.	1
78	Упражнения для мышц стопы и голени. Техника выполнения упражнений	1
79	Правила приема и передачи мяча.	1
80	Бросок мяча через сетку, учебная игра	1
81	Аэробика в домашних условиях. Тренажеры в домашних условиях.	1
82	Правила подачи мяча. Прыжки через скакалку. Игра	1
83	Отработка передачи мяча. Игра.	1
84	Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Тестирование физического развития.	1
85	Ловля мяча с лета. Игра.	1

86	Прием мяча от соперника. Игра	1
87	Игровые и круговые тренировки Построение и реализация программ игровой и круговой тренировки разной направленности.	1
88	Техника передвижений, стойка. Игра.	1
89	Игра в волейбол	1
90	Травмы и их профилактика. Основные типы повреждений	1
91	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Игровые задания.	1
92	Техника защиты. Игровые задания. Мини-баскетбол по упрощенным правилам.	1
93	Упражнения для мышц стопы и голени. Техника выполнения упражнений.	1
Легкая атлетика (9 часов)		
94	Бег с изменением направления, темпа, ритма из различных исходных положений. Совершение элементов баскетбола. Круговая тренировка	1
95	Перемещения, остановки, повороты с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления. Ведение мяча правой и левой рукой. Игра.	1
96	Упражнения для мышц передней и задней поверхности бедра. Техника выполнения упражнений.	1
97	Бег 60 м. Подвижная игра.	1
98	Правила соревнований в беге. Бег 60 м на время.	1
99	Упражнения для приводящих и отводящих мышц бедра. Техника выполнения упражнений.	1
100	Эстафеты (бег с ускорением, с максимальной скоростью, прыжковые упражнения, преодоление препятствий и т.д.). Правила самоконтроля и гигиены.	1
101	Бег 30 м (У). Бег в равномерном темпе. Упражнения с набивными мячами в парах (бросок, ловля, ловля с хлопками и т.д.). Прыжки в длину.	1
102	Легкоатлетический кросс по прилегающей к школе территории. 1000 метров.	1
Всего часов:		102

Тематическое планирование

11 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика (12 часов)		
1	Теоретические сведения. Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт от 15 до 30 м. Бег в равномерном темпе. Прыжки в длину с места.	1
2	Бег в равномерном темпе. Высокий старт. Бег с ускорением 30-50 м. Прыжки-многоскоки.	1

	Прыжки в длину с места. Игра.	
3	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Бег по прямой.	1
4	Скоростной бег до 50 м.	1
5	Бег 30 м (У). Бег в равномерном темпе. Упражнения с набивными мячами в парах (бросок, ловля, ловля с хлопками и т.д.). Прыжки в длину	1
6	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Бег по прямой.	1
7	Челночный бег 3х10. Бег с препятствиями.	1
8	Броски набивных мячей. Метание с места.	1
9	Прыжки в длину с разбега – на результат.	1
10	Бросок набивного мяча из-за головы. Метание на заданное расстояние. Бег в равномерном темпе.	1
11	Комплекс скоростно-силовых упражнений. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Варианты челночного бега.	1
12	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1
Спортивные игры: волейбол – 8 ч, баскетбол – 7 ч (15 часов)		
13	Техника верхней передачи мяча и обучение стойке.	1
14	Техника верхней передачи мяча над собой в определенных условиях	1
15	Волейбол. Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов.	1
16	Теоретические сведения. Техника безопасности на уроках спортивных игр(баскетбол). Стойка игрока. Перемещения, остановки двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча в парах и тройках.	1
17	Перемещения, остановки, повороты с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления. Ведение мяча правой и левой рукой. Игра.	1
18	Совершенствование техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии.	1
19	Комбинации из основных элементов техники передвижений. Передача и ловля мяча в квадрате, круге и в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	1
20	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Вырывание и выбивание мяча. Упражнения на быстроту и точность реакции. Комбинации из освоенных элементов:	1

	ведение, передача, ловля.	
21	Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении	1
22	Ведение мяча без сопротивления защитника. Остановка. Повороты. Броски одной рукой с места и в движении. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
23	Комплекс упражнений с мячом. Прыжки в заданном ритме. Вырывание и выбивание мяча. Эстафеты.	1
24	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.	1
25	Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении. Ведение мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения.	1
26	Броски двумя руками после ведения и после ловли мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Игра	1
27	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом .	1
Гимнастика (18 часов)		
28	Теоретические сведения. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости.	1
29	Общеразвивающие упражнения без предметов, перестроение из колонны по два. 2 кувырка слитно. Помощь и страховка. Установка и уборка снарядов	1
30	Упражнения для мышц груди, плечевого пояса и рук.	1
31	Теоретические сведения. Страховка и помощь во время занятий. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад.	1
32	Строевые упражнения. Сочетание движений руками с ходьбой, с подскоками, с приседаниями. Акробатическое соединение из разученных элементов. Лазанье. Упражнения с предметами	1
33	Упражнения для мышц таза.	1
34	Упражнения с гимнастической скакалкой. Стойка на лопатках. Акробатические соединения. Упражнения на равновесие (бревно, скамейки). Составление простейших комбинаций.	1
35	Акробатика и акробатические соединения. Подтягивание в висячем положении и из виса лежа. Лазание по канату в два приема. Вскок в упор присев. Стойка на лопатках (У).	1

36	Упражнения для мышц спины.	1
37	Прыжок ноги врозь (100-110 см) через гимнастического козла.	1
38	Упражнения на гимнастических скамейках. Упражнения на бревне. Приседания и повороты в приседе. Висы и упоры. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прохождение «Шведской» стен	1
39	Упражнения для мышц стопы и голени. Техника выполнения упражнений.	1
40	Упражнения с обручами (Д), с гантелями (М). Поднимание туловища. Упражнения на равновесие на бревне (У). Опорный прыжок.	1
41	Прыжки со скакалкой. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
42	Упражнения для приводящих и отводящих мышц бедра. Техника выполнения упражнений.	1
43	Совершенствование упражнений и комбинаций на гимнастических снарядах (бревно, гимнастический козел, канат).	1
44	Упражнения с обручем. Совершенствование комбинаций. Эстафеты с гимнастическими предметами.	1
45	Упражнения для прямых и косых мышц живота. Техника выполнения упражнений.	1
Спортивные игры: баскетбол (3 часа)		
46	Подготовка места для проведения тренировки. ОФП. Ходьба, бег и выполнение заданий по сигналу. Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Перемещение вперед. Передача мяча над собой.	1
47	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча. Спецупражнения с мячом. Подвижные игры.	1
48	Особенности питания при занятиях фитнес – аэробикой. Рациональное питание.	1
Лыжная подготовка (18 часов)		
49	Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции	1
50	Одновременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции	1
51	Упражнения для прямых и косых мышц живота. Техника выполнения упражнений.	1
52	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход (повторение). Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов	1
53	Одновременный двухшажный ход (У). Одновременный бесшажный ход. Остановка рывком. Дистанция 1,5-2 км.	1
54	Упражнения для мышц груди, плечевого пояса и рук. Техника выполнения упражнений.	1
55	Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов.	1

	Эстафеты с передачей палок.	
56	Торможение и повороты переступанием. Подъем «елочкой». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.	1
57	Упражнения для мышц спины. Техника выполнения упражнений	1
58	Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км.	1
59	Теоретические сведения. Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км.	1
60	Упражнения для мышц спины, плечевого пояса и рук. Техника выполнения упражнений.	1
61	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3,5 км.	1
62	Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.	1
63	Упражнения для мышц таза. Техника выполнения упражнений	1
64	Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. Эстафеты. Итоги лыжной подготовки.	1
65	Встречные эстафеты. Передвижение по дистанции с ускорением до 150 м.	1
66	Упражнения для мышц таза. Техника выполнения упражнений.	1
Спортивные игры (27 часов)		
67	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Вырывание и выбивание мяча. Упражнения на быстроту и точность реакции. Комбинации из освоенных элементов: ведение, передача, ловля.	1
68	Прием мяча после подачи. Игровые упражнения (2:2, 3:2).	1
69	Упражнения для прямых и косых мышц живота. Техника выполнения упражнений	1
70	Совершенствование приема мяча после подачи.	1
71	Сочетания стоек, перемещения, прием мяча в парах. Передача мяча над собой (У). Учебная игра.	1
72	Упражнения для мышц груди, плечевого пояса и рук. Техника выполнения упражнений.	1
73	Нижняя прямая подача. Игровые упражнения с мячом, сочетания с прыжками. Прием мяча и передача у сетки. Расстановка игроков. Игра.	1
74	Подача мяча, прием мяча (У). Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам.	1
75	Упражнения для приводящих и отводящих мышц бедра. Техника выполнения упражнений	1
76	Прием мяча у сетки. подача мяча через сетку (3-6 м). Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Комбинация из освоенных элементов.	1
77	Прямой нападающий удар. подача мяча (У). Игра.	1

78	Упражнения для мышц стопы и голени. Техника выполнения упражнений	1
79	Правила приема и передачи мяча.	1
80	Бросок мяча через сетку, учебная игра	1
81	Аэробика в домашних условиях. Тренажеры в домашних условиях.	1
82	Правила подачи мяча. Прыжки через скакалку. Игра	1
83	Отработка передачи мяча. Игра.	1
84	Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Тестирование физического развития.	1
85	Ловля мяча с лета. Игра.	1
86	Прием мяча от соперника. Игра	1
87	Игровые и круговые тренировки Построение и реализация программ игровой и круговой тренировки разной направленности.	1
88	Техника передвижений, стойка. Игра.	1
89	Игра в волейбол	1
90	Травмы и их профилактика. Основные типы повреждений	1
91	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Игровые задания.	1
92	Техника защиты. Игровые задания. Мини-баскетбол по упрощенным правилам.	1
93	Упражнения для мышц стопы и голени. Техника выполнения упражнений.	1
94	Бег с изменением направления, темпа, ритма из различных исходных положений. Совершение элементов баскетбола. Круговая тренировка	1
95	Перемещения, остановки, повороты с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления. Ведение мяча правой и левой рукой. Игра.	1
96	Упражнения для мышц передней и задней поверхности бедра. Техника выполнения упражнений.	1
97	Бег 60 м. Подвижная игра.	1
98	Правила соревнований в беге. Бег 60 м на время.	1
99	Упражнения для приводящих и отводящих мышц бедра. Техника выполнения упражнений.	1
100	Эстафеты (бег с ускорением, с максимальной скоростью, прыжковые упражнения, преодоление препятствий и т.д.). Правила самоконтроля и гигиены.	1
101	Бег 30 м (У). Бег в равномерном темпе. Упражнения с набивными мячами в парах (бросок, ловля, ловля с хлопками и т.д.). Прыжки в длину.	1
102	Легкоатлетический кросс по прилегающей к школе территории. 1000 метров.	1
Всего часов:		102