

Комитет администрации Чарышского района по образованию
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Маралихинская средняя общеобразовательная школа»

«Согласовано»	«Утверждено»
Ответственный по УВР _____/Похорукова О.С./ «____» _____ 20__ г.	Директор МБОУ «Маралихинская СОШ» _____/Домникова С.Н./ Приказ №32 от «02» июня 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

(наименование учебного предмета, курса)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

образовательная область

СРЕДНЕЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

ступень обучения

10-11 (десятый-одиннадцатый)

(класс)

разработана на основе

авторской программы «Примерные рабочие программы по физической культуре 10 – 11 классы» (В.И.Лях – М.:

Просвещение, 2019)

(авторская программа, указать Ф.И.О. автора, издательство, год издания)

Срок реализации программы **2022-2023**
(учебный год)

Программу составил **Харин С.Ю., учитель физической культуры**
(Ф.И.О. учителя, должность)

с.Маралиха, 2022г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
К тематическому планированию по физической культуре
для учащихся 10 – 11 классов

Рабочая программа «Физическая культура» для 10 - 11 классов составлена на основе:

1. Федерального закона от 29.12.2012г № 273 «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего или среднего общего образования для 10 - 11 классов
3. «Основная образовательная программ СОО» пр. № 38/1 от 28.06.2019 г
4. Авторской программы «Примерные рабочие программы по физической культуре 10 – 11 классы» (В.И.Лях – М.: Просвещение, 2019) с 3 часовой недельной нагрузкой.
5. Учебного плана МБОУ «Маралихинская СОШ» на 2022-2023 учебный год пр. № 25/2 от 15.05.22 г
6. Положения о рабочей программе МБОУ «Маралихинская СОШ» пр. № 22/1 от 22.04.2022
7. Положения о текущем и промежуточном контроле МБОУ «Маралихинская СОШ» пр. № 51/1 от 27.08.2021

По данной программе могут заниматься учащиеся 7 и 8 вида, не имеющие физических отклонений.

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно Федеральному учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации в 10 и 11 классах продолжается обязательное изучение учебного предмета «Физическая культура» из расчёта 3 ч в неделю. Третий час на преподавание предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. На преподавание физической культуры может выделяться дополнительно четвёртый час.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 и 11 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);

формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

готовность к служению Отечеству, его защите;

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;

осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;

ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни. Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

Метапредметные результаты

умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты

умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
овладение способами контроля 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;

овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь **объяснять:**

роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;

особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

личной гигиены и закаливания организма;

организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Осуществлять:

самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

приёмы массажа и самомассажа;

занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м, с Бег 100 м, с	5,0 14,3	5,4 17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	10	—
	Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине, кол-во раз	—	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км, мин/с	13,50	—
	Кроссовый бег на 2 км, мин/с	—	10,00

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

в метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и

форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши);

в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусках (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки); # в единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши);

в спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Должны быть освоены:

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта, включая основные элементы техники и тактики национальных видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату. Требования к уровню физической культуры, составляющему вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой), разрабатывает и определяет сам учитель, согласуя его с советом учителей, дирекцией школы и учащимися конкретного класса.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

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

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

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

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

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

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

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

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

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

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала
По физической культуре в 9 – 11 классах**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	
		класс	
		10	11
1	Базовая часть	90	90
1.1	Основы знаний о физической культуре	7	7
1.2	Спортивные игры	20	20
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4	Лёгкая атлетика	20	20
1.5	Лыжная подготовка	17	17
1.7	Элементы единоборств	8	8
2	Вариативная часть	15	15
2.1	Спортивные игры (баскетбол)	2	2
2.2	Спортивные игры (волейбол)	2	2
2.3	Кроссовая подготовка	8	8
2.4	Резерв	3	3
	Итого	105	105

Тематическое планирование 10 класс

№	Элементы содержания урока	К-во часов
Основы знаний о физической культуре 7 ч		
1	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений	1
2	Правовые основы физической культуры и спорта. Понятие о физической культуре личности	1
3	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Адаптивная физическая культура	1
4	Особенности урочных и не- урочных форм занятий физическими упражнениями. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями	1
5	Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности. Основы организации двигательного режима	1
6	Организация и проведение спортивно-массовых соревнований. Понятие телосложения и характеристика его основных типов	1
7	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение	1
Легкая атлетика 10ч		
8	Низкий старт 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	1
9	Низкий старт 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	1
10	Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. Челночный бег 3x10м	1
11	Низкий старт 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование.	1
12	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	1
13	Бег на результат 100 метров. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Метание мяча 150г на дальность	1
14	Прыжок в длину с 11 - 13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные уп.	1
15	Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные упражнения.	1
16	Прыжок в длину с 11 - 13 беговых. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств Прыжок в длину с места. Эстафета 4x100м.	1
17	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1
Кроссовая подготовка 4ч		
18	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнование по лёгкой атлетике, рекорды	1
19	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнование по лёгкой атлетике, рекорды	1

20	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнование по лёгкой атлетике, рекорды	1
21	Бег на результат 3000 м (мальчики), 2000 м (девочки). Развитие выносливости.	1
Гимнастика 18 ч		
22	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений.	1
23	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.	1
24	Контрольный урок. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.	1
25	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.	1
26	Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Вис прогнувшись, переход в упор	1
27	Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы. Подтягивание на низкой перекладине.	1
28	Упражнение на гимнастической скамейке. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации	1
29	Мальчики Подтягивание на перекладине высокой. ОРУ на месте. Девочки Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине.	1
30	Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений	1
31	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Прикладное значение	2
32	гимнастики.	
33	Контрольный урок Выполнение опорного прыжка. Развитие скоростно-силовых способностей	1
34	Мальчики Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ	3
35	с предметами. Развитие координационных способностей Девочки Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад.	
36		
37	Комбинация из разученных элементов Мальчики длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперёд. Девочки.	2
38	Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад.	
39	Мальчики Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей Девочки Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад..	1
Элементы единоборств 8 ч		
40	Инструктаж Т.Б. на уроках единоборства. О.Р.У. кувырки вперед, назад, боком, стойка мост. Приемы борьбы лежа и стоя. Виды захватов Учебная схватка.	1
41	О.Р.У. кувырки вперед, назад, боком, стойка мост. Приемы само страховки, борьба лежа и стоя. Виды захватов. Учебная схватка	1
42	О.Р.У. кувырки вперед, назад, боком, стойка мост. Приемы само страховки, борьба лежа и стоя Сброс соперника из положения лежа с помощью стойки мост. Виды захватов. Учебная схватка	1
43	О.Р.У. кувырки вперед, назад, боком, стойка мост. Приемы само страховки, борьба лежа и стоя. Сброс соперника из положения лежа с помощью стойки мост. Учебная схватка	1
44	О,Р,У, Борьба из положения стоя на коленях в парах. Виды захватов. Учебная схватка двое против двоих.	1
45	О,Р,У, Борьба из положения стоя на коленях в парах. Виды захватов. Учебная схватка двое против двоих.	1
46	О,Р,У, Борьба из положения стоя в парах. Учебная схватка двое против двоих.	1
47	О,Р,У, Борьба из положения стоя в парах. Учебная схватка двое против двоих.	1

Лыжная подготовка 17 ч		
48	Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода и одновременного одношажного хода.	1
49	Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ног в одновременном одношажном ходе. Переход с попеременных ходов на одновременные. Виды лыжного спорта.	1
50	Попеременный четырехшажный ход. Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах.	1
51	Переход с одновременных ходов на попеременные. Отталкивание ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие быстроты.	1
52	Одновременный одношажный коньковый ход. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 4,0 км.	1
53	Переход с одновременных ходов на попеременные. Энергичное отталкивание ног в одновременном одношажном коньковом ходе. Развитие силы.	
54	Совершенствование техники выполнения конькового хода. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 5,0 км.	1
55	Техника преодоления подъемов при ходьбе по дистанции. Одновременный одношажный коньковый ход - оценка техники выполнения. Развитие скорости.	1
56	Совершенствование техники выполнения коньковых ходов. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Развитие быстроты.	1
57	Применение одновременного двухшажного конькового хода при передвижении в пологий подъем. Распределение силы на всю дистанцию – 5,5 км. Развитие выносливости.	1
58	Совершенствование техники лыжных ходов. Совершенствование техники выполнения конькового хода. Распределение силы в беге на длинные дистанции.	1
59	Переход с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах до 5,5 км. Развитие выносливости.	1
60	Коньковый ход. Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Применение хода в зависимости от рельефа местности.	1
61	Прохождение дистанции 3,0 км -девушки и 5,0 км -юноши на время. Развитие скоростных качеств и выносливости.	1
62	Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие координации, выносливости.	1
63	Техника выполнения торможения и поворота плугом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Эстафеты с преодолением препятствий. Развитие координации и выносливости.	1
64	Преодоление крутых подъемов (юноши). Спуск с горы в основной стойке. Поворот упором. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие выносливости.	1
Спортивные игры на основе баскетбол 12 ч		
65	Инструктаж по Т.Б на уроках по баскетболу. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в баскетбол.	1
66	Техника ловли и передачи мяча. Учебная игра в баскетбол.	1
67	Техника штрафного броска. Учебная игра в баскетбол.	1
68	Сдача контрольного норматива – штрафного броска. Учебная игра в баскетбол.	1

69	Техника ведения мяча. Учебная игра в баскетбол.	1
70	Техника защиты. Учебная игра в баскетбол.	1
71	Техника выбивание и вырывание мяча. Учебная игра в баскетбол.	1
72	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в баскетбол.	1
73	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в баскетбол.	1
74	Техника ведения мяча. Позиционное нападение 2х2. Учебная игра в баскетбол.	1
75	Техника ведения мяча. Позиционное нападение 2х2. Учебная игра в баскетбол.	1
76	Сдача контрольного норматива – техника игры в баскетбол.	1
Спортивные игры на основе волейбол 12 ч		
77	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми (волейболом). Повторение приема и передачи мяча сверху двумя руками. Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите. Развитие физических качеств.	1
78	Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками. Обучение нападающему удару. Обучение индивидуально-тактическим действиям в зонах. Развитие физических качеств.	1
79	Контроль приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование нападающего удара. Обучение блокированию. Обучение индивидуальным групповым командным действиям в нападении без смены зон.	1
80	Индивидуальная работа с мячом. Набивание верхний и нижний передачи.	1
81	Совершенствование нападающего удара. Совершенствование блокирования. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением. Обучение групповым и командным действиям в нападении со сменой зон.	1
82	Контроль нападающего удара. Совершенствование блокирования. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением. Развитие физических качеств (учебная игра).	1
83	Совершенствование техники блокирования. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением. Обучение групповым тактическим действиям. Развитие физических качеств (учебная игра).	1
84	Контроль техники блокирования. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением. Совершенствование групповых тактических действий. Развитие физических качеств (учебная игра).	1
85	Контроль приема мяча сверху и снизу в парах .Учебная игра.	1
86	Обучение командным тактическим действиям в защите. Совершенствование командных тактических действий в нападении. Развитие физических качеств (учебная игра).	1
87	Обучение командным тактическим действиям в нападении. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением. Развитие физических качеств (учебная игра).	1
88	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
Кроссовая подготовка 4 ч		
89	Бег в равномерном темпе 15 минут (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта. Инструктаж по ТБ.	1
90	Бег 23 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды	1
91	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол).	

	Развитие выносливости. Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды	
92	Бег 3000м (мальчики), 2000 м (девочки) (мин). Развитие выносливости.	1
Легкая атлетика 10 ч		
93	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Инструктаж по ТБ	1
94	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег.	2
95	Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	
96	Высокий старт 40 м. Бег по дистанции 100 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	1
97	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	1
98	Челночный бег 6x10м Эстафеты. Игры..	1
99	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	1
100	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	1
101	Прыжок в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	1
102	Метание гранаты из различных положений 700гр. (юноши) и 500гр. (девушки). Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно - силовых качеств	1
Резерв 3 ч		
103	резерв	1
104	резерв	1
105	резерв	1

Тематическое планирование 11 класс

№	Элементы содержания урока	К-во часов
Основы знаний о физической культуре 7 ч		
1	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений	1
2	Правовые основы физической культуры и спорта. Понятие о физической культуре личности	1
3	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Адаптивная физическая культура	1
4	Особенности урочных и не- урочных форм занятий физическими упражнениями. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями	1
5	Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности. Основы организации двигательного режима	1
6	Организация и проведение спортивно-массовых соревнований. Понятие телосложения и характеристика его основных типов	1
7	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение	1
Легкая атлетика 10ч		
8	Низкий старт 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	1
9	Низкий старт 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	1
10	Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. Челночный бег 3x10м	1
11	Низкий старт 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование.	1
12	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	1
13	Бег на результат 100 метров. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Метание мяча 150г на дальность	1
14	Прыжок в длину с 11 - 13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные уп.	1
15	Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные упражнения.	1
16	Прыжок в длину с 11 - 13 беговых. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств Прыжок в длину с места. Эстафета 4x100м.	1
17	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1
Кроссовая подготовка 4ч		
18	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнование по лёгкой атлетике, рекорды	1
19	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнование по лёгкой атлетике, рекорды	1

20	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнование по лёгкой атлетике, рекорды	1
21	Бег на результат 3000 м (мальчики), 2000 м (девочки). Развитие выносливости.	1
Гимнастика 18 ч		
22	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений.	1
23	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.	1
24	Контрольный урок. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.	1
25	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.	1
26	Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Вис прогнувшись, переход в упор	1
27	Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы. Подтягивание на низкой перекладине.	1
28	Упражнение на гимнастической скамейке. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации	1
29	Мальчики Подтягивание на перекладине высокой. ОРУ на месте. Девочки Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине.	1
30	Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений	1
31	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Прикладное значение	2
32	гимнастики.	
33	Контрольный урок Выполнение опорного прыжка. Развитие скоростно-силовых способностей	1
34	Мальчики Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ	3
35	с предметами. Развитие координационных способностей Девочки Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад.	
36		
37	Комбинация из разученных элементов Мальчики длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперёд. Девочки.	2
38	Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад.	
39	Мальчики Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей Девочки Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад..	1
Элементы единоборств 8 ч		
40	Инструктаж Т.Б. на уроках единоборства. О.Р.У. кувырки вперед, назад, боком, стойка мост. Приемы борьбы лежа и стоя. Виды захватов Учебная схватка.	1
41	О.Р.У. кувырки вперед, назад, боком, стойка мост. Приемы само страховки, борьба лежа и стоя. Виды захватов. Учебная схватка	1
42	О.Р.У. кувырки вперед, назад, боком, стойка мост. Приемы само страховки, борьба лежа и стоя Сброс соперника из положения лежа с помощью стойки мост. Виды захватов. Учебная схватка	1
43	О.Р.У. кувырки вперед, назад, боком, стойка мост. Приемы само страховки, борьба лежа и стоя. Сброс соперника из положения лежа с помощью стойки мост. Учебная схватка	1
44	О,Р,У, Борьба из положения стоя на коленях в парах. Виды захватов. Учебная схватка двое против двоих.	1
45	О,Р,У, Борьба из положения стоя на коленях в парах. Виды захватов. Учебная схватка двое против двоих.	1
46	О,Р,У, Борьба из положения стоя в парах. Учебная схватка двое против двоих.	1
47	О,Р,У, Борьба из положения стоя в парах. Учебная схватка двое против двоих.	1
Лыжная подготовка 17 ч		

48	Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода и одновременного одношажного хода.	1
49	Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе. Переход с попеременных ходов на одновременные. Виды лыжного спорта.	1
50	Попеременный четырехшажный ход. Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах.	1
51	Переход с одновременных ходов на попеременные. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие быстроты.	1
52	Одновременный одношажный коньковый ход. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 4,0 км.	1
53	Переход с одновременных ходов на попеременные. Энергичное отталкивание ногой в одновременном одношажном коньковом ходе. Развитие силы.	
54	Совершенствование техники выполнения конькового хода. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 5,0 км.	1
55	Техника преодоления подъемов при ходьбе по дистанции. Одновременный одношажный коньковый ход - оценка техники выполнения. Развитие скорости.	1
56	Совершенствование техники выполнения коньковых ходов. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Развитие быстроты.	1
57	Применение одновременного двухшажного конькового хода при передвижении в пологий подъем. Распределение силы на всю дистанцию – 5,5 км. Развитие выносливости.	1
58	Совершенствование техники лыжных ходов. Совершенствование техники выполнения конькового хода. Распределение силы в беге на длинные дистанции.	1
59	Переход с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах до 5,5 км. Развитие выносливости.	1
60	Коньковый ход. Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Применение хода в зависимости от рельефа местности.	1
61	Прохождение дистанции 3,0 км -девушки и 5,0 км -юноши на время. Развитие скоростных качеств и выносливости.	1
62	Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие координации, выносливости.	1
63	Техника выполнения торможения и поворота плугом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Эстафеты с преодолением препятствий. Развитие координации и выносливости.	1
64	Преодоление крутых подъемов (юноши). Спуск с горы в основной стойке. Поворот упором. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие выносливости.	1
Спортивные игры на основе баскетбол 12 ч		
65	Инструктаж по Т.Б на уроках по баскетболу. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в баскетбол.	1
66	Техника ловли и передачи мяча. Учебная игра в баскетбол.	1
67	Техника штрафного броска. Учебная игра в баскетбол.	1
68	Сдача контрольного норматива – штрафного броска. Учебная игра в баскетбол.	1
69	Техника ведения мяча. Учебная игра в баскетбол.	1

70	Техника защиты. Учебная игра в баскетбол.	1
71	Техника выбивание и вырывание мяча. Учебная игра в баскетбол.	1
72	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в баскетбол.	1
73	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в баскетбол.	1
74	Техника ведения мяча. Позиционное нападение 2х2. Учебная игра в баскетбол.	1
75	Техника ведения мяча. Позиционное нападение 2х2. Учебная игра в баскетбол.	1
76	Сдача контрольного норматива – техника игры в баскетбол.	1
Спортивные игры на основе волейбол 12 ч		
77	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми (волейболом). Повторение приема и передачи мяча сверху двумя руками. Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите. Развитие физических качеств.	1
78	Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками. Обучение нападающему удару. Обучение индивидуально-тактическим действиям в зонах. Развитие физических качеств.	1
79	Контроль приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование нападающего удара. Обучение блокированию. Обучение индивидуальным групповым командным действиям в нападении без смены зон.	1
80	Индивидуальная работа с мячом. Набивание верхний и нижний передачи.	1
81	Совершенствование нападающего удара. Совершенствование блокирования. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением. Обучение групповым и командным действиям в нападении со сменой зон.	1
82	Контроль нападающего удара. Совершенствование блокирования. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением. Развитие физических качеств (учебная игра).	1
83	Совершенствование техники блокирования. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением. Обучение групповым тактическим действиям. Развитие физических качеств (учебная игра).	1
84	Контроль техники блокирования. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением. Совершенствование групповых тактических действий. Развитие физических качеств (учебная игра).	1
85	Контроль приема мяча сверху и снизу в парах .Учебная игра.	1
86	Обучение командным тактическим действиям в защите. Совершенствование командных тактических действий в нападении. Развитие физических качеств (учебная игра).	1
87	Обучение командным тактическим действиям в нападении. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением. Развитие физических качеств (учебная игра).	1
88	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
Кроссовая подготовка 4 ч		
89	Бег в равномерном темпе 15 минут (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта. Инструктаж по ТБ.	1
90	Бег 23 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды	1
91	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды	

92	Бег 3000м (мальчики), 2000 м (девочки) (мин). Развитие выносливости.	1
Легкая атлетика 10 ч		
93	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Инструктаж по ТБ	1
94	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег.	2
95	Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	
96	Высокий старт 40 м. Бег по дистанции 100 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	1
97	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	1
98	Челночный бег 6х10м Эстафеты. Игры..	1
99	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	1
100	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	1
101	Прыжок в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	1
102	Метание гранаты из различных положений 700гр. (юноши) и 500гр. (девушки). Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно - силовых качеств	1
Резерв 3 ч		
103	резерв	1
104	резерв	1
105	резерв	1

В течение года возможны коррективы рабочей программы, связанные с объективными причинами.

