

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского
округа Тольятти «Школа №33 имени Г.М.Гершензона»**

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
протокол
№ 5 от 18.05.20

Р

ПРИНЯТО
на заседании педсовета
протокол
№ 1 от 31.08.20



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Школа №33»
Т.В. Юдина
«09» 09 2020г.

**Рабочая программа
по физической культуре
для 10 - 11 классов**

Составитель
Кручинина Нина Васильевна
учитель физической культуры

2020

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, Основной образовательной программы среднего общего образования, Программы В.И.Лях «Физическая культура», 10-11 класс, Просвещение, 2019.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

К важнейшим **личностным результатам** освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования относятся следующие убеждения и качества:

1. В сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя (ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы; готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны; готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

2. В сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству): российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите; уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн); формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения; воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

3. В сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу: гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена русского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни; признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность; мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации; готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой

деятельности;приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям; готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

4. В сфере отношений обучающихся с окружающими людьми: нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия); развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

5. В сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре: мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;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; экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

6. В сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни; положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

7. В сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности; осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

8. В сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» выражаются и включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия.

В соответствии с ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД

Выпускник научится:

1. Самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
2. Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
3. Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
4. Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
5. Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
6. Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
7. Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные УУД:

Выпускник научится:

1. Искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
2. Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
3. Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
4. Находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
5. Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
6. Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
7. Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные УУД:

Выпускник научится:

1. Осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
2. При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
3. Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
4. Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
5. Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметными результатами изучения учебного предмета «Физическая культура» являются следующие умения, которым учащиеся научатся и получают возможность научиться:

- 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).
- 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.

10 класс

Учащийся 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).
- Учащийся 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.

11 класс

Учащийся 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).
- Учащийся 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 учебного предмета

Физическая культура

10 класс

Раздел 1. 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

Раздел 2. 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.

Раздел 3. 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.

11класс

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.

10 класс

Контрольное упражнение

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Бег 60м, с	9,3 и меньше	9,4-10,1	10,2 и больше	8,5 и меньше	8,6-9,7	9,8 и больше
Бег 1000м, с	4,35 и меньше	4,36-6,20	6,21 и больше	3,50 и меньше	3,51-5,40	5,41 и больше
Бег 2000м (девочки), Бег 3000 м (мальчики)	9,50 и меньше	9,51-11,20	11,21 и больше	12,40	12,41-14,30	14,31 и больше
Прыжок в высоту, см	120 и больше	106-119	105 и меньше	125 и больше	111-124	110 и меньше

Метание гранаты (700 г), м	20 и больше	16-19	15 и меньше	35 и больше	29-34	28 и меньше
11 кл	20 и больше	16-19	15 и меньше	35 и больше	29-34	28 и меньше
Передача мяча в парах (сверху, снизу)	30 и больше	22-29	21 и меньше	30 и больше	22-29	21 и меньше
Передача мяча сверху двумя руками над собой	20 и больше	16-19	15 и меньше	20 и больше	16-19	15 и меньше
Передача мяча снизу двумя руками над собой	20 и больше	16-19	15 и меньше	20 и больше	16-19	15 и меньше
Подача мяча (верхняя прямая, нижняя), 5 попыток	5	4	3	5	4	3
Штрафной бросок, 5 попыток	4-5	3	2	4-5	3	2

11 класс

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Бег 30м, с	4,7 и меньше	4,8 – 5,5	5,6 и больше	4,9 и меньше	5,0 – 5,6	5,7 и больше
Челночный бег 3×10м, с	8,0и меньше	8,1-8,5	8,6 и меньше	7,5 и меньше	7,6-8,1	8,2 и больше
Прыжок в длину с места, см	190 и больше	175-189	174 и меньше	220и больше	200-219	199 и меньше
Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин	140 и больше	126-139	125 и меньше	130 и больше	116-129	115 и меньше
Подтягивания (девочки из положения лежа), количество раз	21 и больше	18-20	17 и меньше	11 и больше	9-10	8 и меньше
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, количество раз	14 и больше	9-13	8 и меньше	-	-	-
Поднимание туловища, количество раз за 1 мин	40 и больше	34-39	33 и меньше	50 и больше	44-49	43 и меньше
Наклон из положения сидя, см	16 и больше	9-15	16 и меньше	13 и больше	7-12	6 и меньше

Тематическое планирование

по физической культуре
10 класс (юноши и девушки)

№ п/п	Тема	Кол-во часов
	Легкая атлетика	15
1	Т.б. низкий старт до 40 м. , бег по дистанции 70 до 80 м., спец. Беговые упр., эстафетный бег.	1
2-3	Низкий старт, бег с ускорением от 70 до 80 м., скоростной бег, бег 100 м., финиширование	2
4	Прыжки в длину с 13 – 15 беговых шагов, отталкивание, метание мяча, бег 1000 м.	1
5-6	Прыжки в длину способом «прогнувшись» с 11 – 13 шагов разбега, метание мяча, 200 м.	2
7	Прыжки в длину с 13 – 15 беговых шагов, отталкивание, метание мяча, бег 1000 м.	1
8-9	. Бег в равномерном темпе до 15-20 мин (дев),. 20-25 (юн.) метание мяча, преодоление препятствий	2
10-11	Прыжки, многоскоки, бег 100 м., спец. Беговые упр. Эстафеты. , круговая тренировка, 6 мин .	2
12	Толчки и броски н. мячей вес 3 кг., , бег 3000 (юн.), 2000 м. (дев.).	1
13-14	Варианты челночного бега, прыжки в длину «согнув ноги» , метание т/м	2
15	Варианты челночного бега, прыжки в длину, преодоление вертикальных препятствий	1
	Спортивные игры волейбол	15
16	Т.б. жонглирование, передачи мяча , приемы, верхняя передача с шагом, передвижения, нападающий удар при встречных передачах, нижняя прямая подача	1
17	Стойки, комбинации из освоенных элементов, передача мяча двумя руками в прыжке в парах, учебная игра , верхняя передача с шагом	1
18-19	Передача мяча над собой, приемы, передвижения, нападающий удар при встречных передачах, нижняя прямая подача	2
20	Передача мяча над собой, нападающий удар при встречных передачах, нижняя прямая подача. Позиционное нападение. Нападение через 3 зону.	1
21-22	Жонглирование, передачи через сетку, уч. игра, передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Позиционное нападение. Нападение через 3 зону.	2
23	Нижняя и верхняя передача мяча, учебная игра, передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прямой нападающий удар.	1
24-25	Нижняя и верхняя передача мяча, учебная игра Передача мяча над собой, нападающий удар при встречных передачах, нижняя прямая подача	2
26-27	Прямой нападающий удар после подбрасывания передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Позиционное нападение Блок. Нападение через 3 зону.	2

28	Комбинация из освоенных элементов, уч. игра, прием мяча снизу после нападающего удара. Позиционное нападение Блок.	1
29-30	Тактика свободного падения, позиционное нападение с изменением позиций, прием мяча ,отраженного от сетки	2
	Гимнастика	18
31	Т. Б. , строевая подготовка, упр. Подтягивание в висе. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре ((юн.), Вис прогнувшись, переход в упор(дев.)	1
32-33	Упр.нагим. Скамейке. Подтягивание в висе. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре ((юн.), Вис прогнувшись, переход в упор(дев.)	2
34-35	Кувырки вперед, назад, стойки, перекаты, из упора присев стойка на руках и голове(юн.), Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (дев.)	2
36-37	Длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад из стойки на руках (юн.), сед углом,. Стоя на коленях наклон назад, кувырки стойки	2
38-39	Висы, упоры, подъем переворотом. комбинации из освоенных элементов (акробатика)	2
40-42	Опорные прыжки: согнув ноги (козел 110 – 115)юн. прыжок боком с поворотом на 90 гр., лазание по канату	3
43-48	Комбинация из освоенных элементов (акробатика)	6
	Лыжная подготовка	14
49	Т.б.Коньковый ход, дист. 4,5м, одношажный ход, двухшажный и трехшажный, спуски и подъемы	1
50	Коньковый ход, дист. 4,5м, одношажный ход, двухшажный и трехшажный, спуски и подъемы	1
51	Коньковый ход, дист. 4,5, переход с хода на ход	1
52	Коньковый ход, дист. 4,5, спуски и подъемы, четырехшажный ход	1
53-54	Торможение и поворот « плугом» ,одношажный ход, двухшажный и трехшажный, спуски и подъемы	2
55	Торможение и поворот « плугом», переход с хода на ход	1
56-57	Спуски и подъемы ,дист. 4,5 км. Торможение и поворот « плугом» ,одношажный ход, двухшажный и трехшажный, спуски и подъемы	2
58-59	Дист. 4,5 км. Игры «гонки с выбыванием» Торможение и поворот « плугом» ,одношажный ход, двухшажный и трехшажный, спуски и подъемы	2
60-61	Четырехшажныйход , игра « биатлон»	2
62	Попеременные ходы, спуски, подъемы Торможение и поворот « плугом» ,одношажный ход, двухшажный и трехшажный, спуски и подъемы	1
	Баскетбол	19
63-65	Т.б. стойки, перемещения, остановка, повороты, бросок двумя руками из за головы в прыжке, позиционное нападение со сменой мест. Быстрый прорыв.	3
66-67	Комбинация из освоенных элементов техники передвижения, штрафной удар, позиционное нападение со сменой мест. Быстрый прорыв.	2
68-69	Ловля и передача мяча от груди, от плеча с пассивным сопротивлением	2

	защитника, позиционное нападение со сменой мест, учебная игра.	
70-71	Разновидности ведения мяча с изменением направления, позиционное нападение со сменой мест, учебная игра.	2
72	Броски одной и двумя руками с места и в движении, штрафные броски Быстрый прорыв.	1
73-74	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передачи, ведение, броски	2
75-76	Нападение быстрым прорывом (3:2)	2
77-79	Позиционное нападение и личная защита и игровых взаимодействий 2:2, 3-3 5-5	3
80-81	Взаимодействие двух игроков в нападении защита через «Заслон»	2
	Легкая атлетика	21
82	Т.б разминка, виды ходьбы и бега, прыжки в высоту с разбега, метание мяча, эстафета	1
83	Прыжки в высоту с разбега с 7-9 шагов, челночный бег, низкий старт, эстафета	1
84-86	Прыжки в высоту с разбега с 7-9 шагов, челночный бег	3
87-88	Варианты челночного бега, броски набивного мяча (3 кг.) двумя руками из различных положений, прыжки в длину с места	2
89-90	Всевозможные прыжки и многоскоки, метание в цель из р.пол., бег 200м., финиширование	2
91	Всевозможные прыжки и многоскоки, метание в цель из р.пол., 60 м.	1
92-93	Бег с ускорением 100 м., прыжки в длину с разбега с 11 – 13 шагов разбега, метание теннисного мяча, бег 100м.	2
94	Бег 400 м., прыжки в длину с разбега с 11 – 13 шагов разбега, метание теннисного мяча.	1
95	Бег на результат 100 м., метание мяча, эстафета	1
96-97	Кросс до 20 мин (юн.), 15 мин. (дев.), метание мяча на дальность	2
98	Бег на 3000 м. (юноши), 2000 м. (девушки), метание мяча	1
99	6 мин. Бег на результат, метание мяча в заданный коридор на дальность. Бег 200 м. , эстафетный бег, метание мяча в заданный коридор на дальность.	1
100	Бег 500 м. эстафетный бег, метание мяча в заданный коридор на дальность.	2
101-102	Резервный урок	2

Тематическое планирование по физической культуре
11 класс (юноши и девушки)

№ п/п	Тема	Кол-во часов
	Легкая атлетика	15
1	Т.б. низкий старт 30 м., бег по дистанции от 70 до 90 м., спец. беговые упр., эстафетный бег., финиширование	1
2	Низкий старт 30 м., бег с ускорением от 70 до 90 м., скоростной бег, бег 100 м., финиширование	1
3	Метание гранаты на дальность, прыжок в длину способом «прогнувшись»	1
4	Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега, метание гранаты, бег 100 м.	1

5	Прыжки в длину способом «прогнувшись» с 13 – 15 шагов разбега, метание гранаты, 200 м.	1
6	Прыжки в длину способом «прогнувшись» с 13 – 15 шагов разбега, метание гранаты, 200 м.	1
7	Бег в равномерном темпе до 25 мин. (юн.), 20 мин. (дев.) мин, метание гранаты, преодоление препятствий	1
8	Эстафеты из различных положений, круговая тренировка, 6 мин .	1
9	Эстафеты из различных положений, круговая тренировка, 6 мин .	1
10	Прыжки, многоскоки, бег 100 м., спец. Беговые упр., Эстафеты.	1
11	Толчки и броски н. мячей вес 3 кг., эстафеты, многоскоки, бег до 20 - 25 мин.	1
12	Бег 20 – 25 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий, метание мяча	1
13	Варианты челночного бега, прыжки в длину «прогнувшись» , метание гранаты	1
14	Варианты челночного бега, прыжки в длину, преодоление вертикальных препятствий	1
15	Бег на результат 2000 – 3000 метров, опрос по теории	1
	Спортивные игры волейбол	15
16	Т.б. жонглирование, передачи в парах, тройках., приемы, передвижения, нападающий удар при встречных передачах, нижняя прямая подача	1
17	Стойки, комбинации из освоенных элементов, передача мяча двумя руками в прыжке в парах, в тройках , учебная игра	1
18	Стойки, комбинации из освоенных элементов, передача мяча двумя руками в прыжке в парах, в тройках , учебная игра	1
19	Передача мяча над собой, приемы, передвижения, нападающий удар при встречных передачах, нижняя прямая подача	1
20	Передача мяча над собой, нападающий удар при встречных передачах, нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар из 3 зоны.	1
21	Передача мяча над собой, нападающий удар при встречных передачах, нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар из 3 зоны.	1
22	Жонглирование, передачи через сетку, уч. игра, передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках Прямой нападающий удар из 3 зоны.	1
23	Нижняя и верхняя передача мяча, учебная игра, передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках, нападающий удар из 3 зоны.	1
24	Нижняя и верхняя передача мяча, учебная игра, передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках, нападающий удар из 3 зоны.	1
25	Нижняя и верхняя передача мяча, учебная игра Передача мяча над собой, нападающий удар при встречных передачах, нижняя прямая подача. Блок. Прямой нападающий удар из 3 зоны.	1
26	Нижняя и верхняя передача мяча, учебная игра Передача мяча над собой, нападающий удар при встречных передачах, нижняя прямая подача. Блок. Прямой нападающий удар из 3 зоны.	1
27	Прямой нападающий удар после подбрасывания передача мяча сверху	1

	двумя руками, стоя спиной к цели. Прямой нападающий удар из 3 зоны.	
28	Комбинация из освоенных элементов, уч. игра, прием мяча снизу после нападающего удара Прямой нападающий удар из 3 зоны.	1
29	Тактика свободного падения, позиционное ,нападение с изменением позиций, прием мяча ,отраженного от сетки Прямой нападающий удар из 3 зоны.	1
30	Тактика свободного падения, позиционное ,нападение с изменением позиций, прием мяча ,отраженного от сетки Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование	1
	Гимнастика	18
31	Т. Б. , строевая подготовка, упр. Подтягивание на низкой перекладине, вис прогнувшись, переход в упор. (юн.), вис согнувшись, вис прогнувшись (дев.), лазание по канату в два приема.	1
32	Упр.нагим. Скамейке. Подтягивание на низкой перекладине, вис прогнувшись, переход в упор. (юн.), вис согнувшись, вис прогнувшись (дев.), лазание по канату в два приема.	1
33	Кувырки вперед, назад, стойки, перекаты, из упора присев стойка на руках и голове(юн.), Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (дев.)	1
34	Кувырки вперед, назад, стойки, перекаты, из упора присев стойка на руках и голове(юн.), Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (дев.)	1
35	Кувырки вперед, назад, стойки, перекаты, комбинации из освоенных элементов. Подтягивание на низкой перекладине, вис прогнувшись, переход в упор. (юн.), вис согнувшись, вис прогнувшись (дев.), лазание по канату в два приема.	1
36	Кувырки вперед, назад, стойки, перекаты, комбинации из освоенных элементов. Подтягивание на низкой перекладине, вис прогнувшись, переход в упор. (юн.), вис согнувшись, вис прогнувшись (дев.), лазание по канату в два приема.	1
37	Висы, упоры, подъем переворотом , комбинации из освоенных элементов. Подтягивание на низкой перекладине, вис прогнувшись, переход в упор. (юн.), вис согнувшись, вис прогнувшись (дев.), лазание по канату в два приема.	1
38	Висы, упоры, подъем переворотом, комбинации из освоенных элементов	1
39	Висы, упоры, подъем переворотом, комбинации из освоенных элементов	1
40	Опорные прыжки: согнув ноги (козел 110 – 115)юн. прыжок боком с поворотом на 90 гр., лазание по канату, акробатика (дев.)	1
41	Опорные прыжки: согнув ноги (козел 110 – 115)юн. прыжок боком с поворотом на 90 гр., аэробика (дев.),	1
42	Опорные прыжки: согнув ноги (козел 110 – 115)юн. прыжок боком с поворотом на 90 гр., аэробика (дев.),	1
43	Комбинация из освоенных элементов(акробатика)	1
44	Элементы аэробики (дев.), опорные прыжки (юн.)	1
45	Элементы аэробики (дев.),стойка на голове, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей	1
46	Элементы аэробики (дев.), опорные прыжки (юн.)	1
47	Элементы аэробики(дев.), опорные прыжки (юн.)	1

48	Элементы аэробики(дев.), опорные прыжки (юн.)	1
	Лыжная подготовка	14
49	Т.б.Коньковый ход, дист. 4,5м, одношажный ход, двухшажный и трехшажный, спуски и подъемы	1
50	. Т.б.Коньковый ход, дист. 4,5м, одношажный ход, двухшажный и трехшажный, спуски и подъемы	1
51	Коньковый ход, дист. 4,5, переход с хода на ход	1
52	Коньковый ход, дист. 4,5, спуски и подъемы, четырехшажный ход	1
53	Торможение и поворот « плугом» ,одношажный ход, двухшажный и трехшажный, спуски и подъемы	1
54	Торможение и поворот « плугом», переход с хода на ход	1
55	Спуски и подъемы ,дист. 4,5 км. Торможение и поворот « плугом» ,одношажный ход, двухшажный и трехшажный, спуски и подъемы	1
56	Спуски и подъемы ,дист. 4,5 км. Торможение и поворот « плугом» ,одношажный ход, двухшажный и трехшажный, спуски и подъемы	1
57	Дист. 4,5 км. Игры «гонки с выбыванием» Торможение и поворот « плугом» ,одношажный ход, двухшажный и трехшажный, спуски и подъемы	1
58	Четырехшажныйход , игра « биатлон»	1
59	Четырехшажныйход , игра « биатлон»	1
60	Попеременные ходы, спуски, подъемы Торможение и поворот « плугом» ,одношажный ход, двухшажный и трехшажный, спуски и подъемы	1
61	Попеременные ходы, спуски, подъемы Торможение и поворот « плугом» ,одношажный ход, двухшажный и трехшажный, спуски и подъемы	1
62	Попеременные ходы, спуски, подъемы Торможение и поворот « плугом» ,одношажный ход, двухшажный и трехшажный, спуски и подъемы	1
	Баскетбол	19
63	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение с сопротивлением. Передачи в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв..	1
64	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение с сопротивлением. Передачи в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв.	1
65	Комбинация из освоенных элементов техники передвижения, штрафной удар, позиционное нападение со сменой мест.	1
66	Комбинация из освоенных элементов техники передвижения, штрафной удар, позиционное нападение со сменой мест.	1
67	Ловля и передача мяча от груди, от плеча с пассивным сопротивлением защитника, позиционное нападение со сменой мест, учебная игра.	1
68	. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение с сопротивлением. Передачи в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв..	1
69	Броски одной и двумя руками с места и в движении, штрафные броски Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение с сопротивлением. Передачи в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв..	1

70	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передачи, ведение, броски Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение с сопротивлением. Передачи в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв..	1
71	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передачи, ведение, броски Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение с сопротивлением. Передачи в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв..	1
72	Нападение быстрым прорывом (3:2) Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение с сопротивлением. Передачи в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв..	1
73	Нападение быстрым прорывом (3:2) Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение с сопротивлением. Передачи в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв..	1
74	Позиционное нападение и личная защита и игровых взаимодействий 2:2, 3-35-5, учебная игра	1
75	ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ДВУХ ИГРОКОВ В НАПАДЕНИИ И ЗАЩИТЕ ЧЕРЕЗ «ЗАСЛОН»	1
76	Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, бросок в прыжке со средней линии, быстрый прорыв, учебная игра	1
77	Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, бросок в прыжке со средней линии, быстрый прорыв, учебная игра	1
78	Ведение мяча с сопротивлением, передача в движении со сменой мест, учебная игра	1
79	Ведение мяча с сопротивлением, передача в движении со сменой мест, учебная игра	1
80	Совершенствование перемещений и остановок игрока, бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча, добивание мяча, учебная игра	1
81	Совершенствование перемещений и остановок игрока, бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча, добивание мяча, учебная игра	1
	Легкая атлетика	21
82-85	Низкий старт 30 м.Бег по дистанции 80 – 90 м. Стартовый разгон. Прыжки в высоту с 11 -13 шагов разбега.	4
86-88	Варианты челночного бега, броски набивного мяча (2 кг.) двумя руками, из различных положений, прыжки в длину с места	3
89	Всевозможные прыжки и многоскоки, метание в цель из р.пол.,бег 200м., финиширование	1
90	Всевозможные прыжки и многоскоки, метание в цель из р.пол.,бег 200м., финиширование	1
91	Всевозможные прыжки и многоскоки, метание гранаты.,100 м.	1
92	Бег с ускорением 70 м., прыжки в длину с разбега с 11 – 13 шагов разбега, метание гранату с разбега, бег 100м.	1
93	Бег с ускорением 70 м., прыжки в длину с разбега с 11 – 13 шагов разбега, метание гранату с разбега, бег 100м.	1
94	Бег на результат 100 м., метание гранаты, эстафета	1
95	Кроссовая подготовка, преодоление горизонтальных и горизонтальных	1

	препятствий	
96	Кросс до 25 мин. (юн.), 20 мин. (дев.), метание гранаты на дальность	1
97	Бег на 2000 м. (юноши), 1500 м. (девушки), метание гранаты	1
98	6 мин. Бег на результат, метание гранаты	1
99	Бег 200 м. , эстафетный бег. Бег 500 м. эстафетный бег	1
100	Бег с ускорением 70 м., прыжки в длину с разбега с 11 – 13 шагов разбега, метание гранаты с разбега, бег 100м. Варианты челночного бега, броски набивного мяча (3 кг.) двумя руками из различных положений, прыжки в длину с места	1
101-102	Резервный урок.	2