Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №19 г. Ивделя п. Сама

МКОУ СОШ № 19

Подписано цифровой подписью: МКОУ СОШ № 19

Утверждаю:
Директор _____/Коротких В.Л.
«» _____ 2021 г.

Рабочая программа
по физической культуре 10 - 11 классы (ФГОС)
на 2021 - 2022 учебный год

Учитель: Власова В.А

Предметные результаты

- Умениеиспользоватьразнообразныевидыиформыфизкультурнойдеятельностидляорганизацииздоровогообразажизни,активного отдыхаи досуга;
- Овладениесовременнымиметодикамиукреплениясохраненияздоровья,поддержанияработоспособности,профилактикизаболеваний;
- Овладениеспособамиконтроляиндивидуальныхпоказателейздоровья,умственнойифизическойработоспособности,физическогоразвитияифизических качеств;
- Владениефизическимиупражнениямиразнойфункциональнойнаправленности,использованиеихврежимеучебнойипроизводственнойдеятельности сцельюпрофилактикипереутомленияи сохраненияпысокой работоспособности;
- Овладениетехническимиприёмамиидвигательнымидействиямибазовыхвидовспортаспомощьюихактивногопримененияпвигровой и соревновательной деятельности.

Изучениепредметадолжносоздатьпредпосылкидляосвоенияучащимисяразличныхфизическихупражненийсцельюиспользования 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 иихпримененияпвигровой и соревновательнойдеятельности.

Наоснованиипполученныхзнанийучащиесядолжныуметь **объяснять:**

Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения,егорольизначениепвсовременноммире, влияниенаразвитиемассовойфизическойкультуры испортавысшихдостижений;

Рольизначение занятийфизическойкультуройвукреплениипздоровьячеловека,профилактике вредныхпривычек,ведениипздоровогообразажизни.

Характеризовать:

- Индивидуальныеособенностифизическогоипсихическогоразвитияпихсвязьсрегулярнымизанятиямифизическимипупражнениями;
- Особенностифункционированияосновныхорганоипструктурорганизмавовремязанятийфизическимипупражнениями,особенности планированияиндивидуальныхзанятийфизическимипупражнениямиразличнойнаправленностипконтрользаихэффективностью;
- Особенностиорганизацииипроведенияиндивидуальныхзанятийфизическимипупражнениямиобщей,профессионально-прикладнойи оздоровительно-корригирующейнаправленности;
- Особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятияхфизическойкультурой;
- Особенностиформурочныхивнеурочныхзанятийфизическимипупражнениями,основыихструктуры,содержанияинаправленности;
- Особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающуюэффективность.

Соблюдатьправила:

- Личнойгигиеныизакаливанияорганизма;
- Организацииипроведениясамостоятельныхисамодеятельныхформзанятийфизическимиупражнениямииспортом;
- Культурыповеденияивзаимодействиявовремяколлективныхзанятийисоревнований;
- Профилактикитравматизмаиоказанияпервойпомощипритравмахиушибах;
- Экипировкииииспользованияспортивногоинвентаряназанятияхфизическойкультурой.

Осуществить:

- Самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной иоздоровительно-корригирующейнаправленностью;
- Контрользаиндивидуальнымфизическимразвитиемифизическойработоспособностью,осанкой;
- Приемыпостраховкеисамостраховкевовремязанятийфизическимиупражнениями,приемыоказанияпервойпомощипритравмахи ушибах;
- Приемымассажаисамомассажа;
- Занятияфизическойкультуройиспортивныесоревнованиясучащимисямладшихклассов;
- Судействосоревнованийпоодномуизвидовспорта;

Составлять:

- Индивидуальныекомплексыфизическихупражненийразличнойнаправленности;
- Планы-конспектыиндивидуальныхзанятийисистемзанятий.

Определять:

- Уровнииндивидуальногофизическогоразвитияидвигательнойподготовленности;
- Эффективностьзанятийфизическимиупражнениями,функциональноесостояниеорганизмаифизическуюработоспособность;
- Дозировкуфизическойнагрузкиинаправленностьвоздействийфизическихупражнений.

Освоитьследующиедвигательныеумения,навыкииспособности:

***В метаниях на дальность и на меткость*:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи,резиновыепалкиидр.)сместаисполногоразбега(12-15м)сиспользованиемчетырехшажноговариантабросковыхшагов;метатьразличные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5х2,5м с 10-12м(девушки) и с 15-25м (юноши); метать теннисныймячввертикальную цель размером1х1 мс10м(девушки) ис 15-20м(юноши);

Вгимнастическихиакробатическихупражнениях:выполнятькомбинацииюизпятиэлементовнабрусьяхилиперекладине(юноши), на бревне или равновысоких брусьях(девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125см(юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой(девушки); выполнять акробатическую комбинацию изпяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте 90см, стойку на руках, переворот боком и другие ранееосвоенные элементы(юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов(девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и поодномуканату с помощьюногнаскорость(юноши), выполнятькомплексвольных упражнений(юноши);

Вединоборствах:проводить учебнуюсхваткуводномизвидовединоборств(юноши);

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексногоупражнениясновныетехнико-тактическиедействия одной изспортивных игр.

Физическаяподготовленностьдолжнасоответствоватьуровню(ненижесреднего)показателейразвитияфизическихспособностейсучетомрегиональных условийи индивидуальных возможностей учащегося.

Должныбыть освоены:

Способыфизкультурно-оздоровительнойдеятельности:использованиеразличныхвидовфизическихупражненийсцельюсамосовершенствования,организациидосугаи здоровогообразажизни;осуществлениекоррекциинедостатковфизическогоразвития;проведениесамоконтроля и саморегуляции физическихипсихических стояний.

***Способы спортивной деятельности*:** участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100м, прыжок в длинуили высоту, метания мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта, включаяосновныеэлементы техники итактикинациональных видов спорта.

***Правила проведения на занятиях физическими упражнениями*:** согласование своего поведения с интересами коллектива; привыполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физическойподготовленности;сознательныетренировкииистремлениек лучшемурезультату;

Требованиякуровнюфизическойкультуры,составляющемувариативнуючасть (материалповыборуучителя,учащихся,определяемый самой школой), разрабатывает и определяет сам учитель, согласуя его с советом учителей, дирекцией школы и учащимсяконкретногокласса.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования: Выпускник набазовомуровненаучится:

- определятьвлияниеоздоровительныхсистемфизическоговоспитаниянаукреплениездоровья,профилактикупрофессиональныхзаболеванийивредныхпривычек;знатьспособыконтроляиоценкифизическогоразвитияифизическойподготовленности;
- знатьправилаиспособыпланированиясистемыиндивидуальныхзанятийфизическимиупражнениямиобщей,профессионально-прикладнойиоздоровительно корригирующейнаправленности;характеризоватьиндивидуальныеособенностифизического и психического развития; характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевоеназначениеизнатьособенностипроведения;
- составлятьивыполнятьиндивидуальноориентированныекомплексыоздоровительнойиадаптивнойфизическойкультуры;
- выполнятькомплексыупражненийтрадиционныхисовременныхоздоровительныхсистемфизическоговоспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательнойдеятельности;практически использоватьприемы самомассажаи релаксации;
- практическииспользоватьприемызащитыисамообороны;
- составлятьипроводитькомплексыфизическихупражненийразличнойнаправленности;
- определятьуровнииндивидуальногофизическогоразвитияиразвитияфизическихкачеств;

- проводитьмероприятияпопрофилактикетравматизмавовремязанятийфизическимиупражнениями;
- владетьтехникойвыполнениятестовыхиспытанийВсероссийскогофизкультурноспортивногокомплекса«Готовктрудуиобороне» (ГТО).

Выпускникнабазовомуровнеполучитвозможностьнаучиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального,коллективногои семейного досуга;
- выполнятьтребованияфизическойиспортивнойподготовки,определяемыевступительнымиэкзаменамивпрофильныеучреждениях профессионального образования;
- проводитьмероприятияпокоррекциииндивидуальныхпоказателейздоровья,умственнойифизическойработоспособности,физического развитияифизических качеств по результатаммониторинга;
- 90выполнятьтехническиеприемыитактическиедействиянациональныхвидовспорта;выполнятьнормативныетребованияиспытаний(тестов) Всероссийскогофизкультурно-спортивногокомплекса«Готовк труду и обороне» (ГТО);
- осуществлятьсудействовизбранномвидеспорта;составлятьивыполнятькомплексыспециальнойфизическойподготовки.

Содержание курса

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностныеориентациииндивидуальнойфизкультурнойдеятельности:всесторонностьразвитияличности,укреплениездоровья,физическоесовершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здоровогопоколения,к активнойжизнедеятельности, труду изащите Отечества.

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

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

ОсновызаконодательстваРоссийскойФедерациивобластифизическойкультуры,спорта,туризма,охраныздоровья.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок иконтроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корригирующейнаправленности.Основныеформы ивиды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современнымсистемамфизическоговоспитания.Способырегулированиямассытела,использованиекорригирующихупражненийдляпроведенияс амостоятельныхзанятий.

Представлениеосоревновательнойитренировочнойдеятельности.Понятиеобосновныхвидахтренировки:теоретической,физической,технической, тактической ипсихологической подготовке, их взаимосвязи.

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

Основыначальнойвоеннойфизическойподготовки,совершенствованиеосновныхприкладныхдвигательныхдействий(передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота,координация,гибкость,ловкость) впроцессепроведенияиндивидуальных занятий.

Основыорганизацииипроведенияспортивно-массовыхсоревнованийповидамспорта(спортивныеигры,лёгкаяатлетика,лыжныегонки,гимнастика,плавание).Особенности самостоятельнойподготовкикучастиювспортивно-массовыхсоревнованиях.

Представлениеоназначенииособенностиприкладнойфизическойподготовкивразныхвидахтрудовойдеятельности.

Медико-биологическиеосновы.Рольфизическойкультурыиспортавпрофилактикезаболеванийиукреплениездоровья;поддержаниерепродуктивных функцийчеловека, сохранениееготворческой активностиидолголетия.

Основыорганизациидвигательногорежима(втечениедня,неделиимесяца),характеристикаупражненийиподборформзанятийвзависимостиотособенностей индивидуальнойучебной деятельности,самочувствия ипоказателей здоровья.

Основытехникибезопасностиипрофилактикитравматизма,профилактическиемероприятия(гигиеническиепроцедуры,закаливание)ивосстановительныемероприятия(водныепроцедуры,массаж)приорганизацииипроведенииспортивно-массовыхииндивидуальныхзанятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, егоздоровье,втомчислездоровьедетей.Основыпрофилактикивредныхпривычексредствамифизическойкультурыиформированиеиндивидуальногоздоровогостиляжизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождениебосиком,банныепроцедуры.Дозировкауказанавпрограммах1-9классов.Изменениясследуетпроводитьсучётоминдивидуальныхособенностейучащихся.

Закреплениеприёмовсаморегуляции.Повторениеприёмовсаморегуляции,освоенныхвначальнойиосновнойшколе. Аутогеннаятренировка.Психомышечнаяипсихорегулирующаятренировки.Элементыйоги.

Закреплениеприёмовсамоконтроля.Повторениеприёмовсамоконтроля,освоенныхранее.

Способыдвигательной(физкультурно-оздоровительной,спортивно-оздоровительнойиприкладной)деятельности.

Физкультурно-оздоровительнаядеятельность

Организацияипланированиесамостоятельныхзанятийфизическимиупражнениями(оздоровительнойтренировки,утреннейгимнастики и др.). закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождениебосиком,банныепроцедуры), приобретённыхвначальной и основнойшколе.

Выполнениекомплексов,составленныхизупражненийоздоровительныхсистемфизическоговоспитания:атлетическойгимнастики(юноши),ритмическойгимнастики(девушки),упражненийсиспользованиемроликовыхконьков,оздоровительногобега,аэробики,дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массыидлинытела,соотношенияростаивеса,кистевойистановойдинамометрии,окружностигруднойклетки,ЧССвпокоеипослефизической

нагрузки,артериальногодавления,жизненнойёмкостилёгких,частотыдыхания,физическойработоспособности;методовоценкифизическойподготовленности (выносливости,гибкости,силовых,скоростных икоординационныхспособностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическимиупражнениями,показателифизическогоразвития, физическойподготовленностииработоспособности).

Спортивно-оздоровительнаядеятельности

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля ирегулированияфизической нагрузки вовремя индивидуальных тренировочныхзанятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневникаспортсмена.

Прикладнаяфизкультурнаядеятельность

Умениеразрабатыватьиприменятьупражнениянрикладнойфизическойподготовки(этосвязаносбудущейтрудовойдеятельностьюи службойвармии (юноши)).

Владениеразличнымиспособамивыполнениянрикладныхупражненийизбазовыхвидовспорташкольнойпрограммы.

Спортивныеигры:игровыеупражнениянаэстафетыснабивнымимячамиспреодолениемполоспрепятствий.

Гимнастика(юноши):лазаниепогоризонтальному,наклонномуивертикальномуканатуспомощьюибезпомощиног;различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорахнаруках; длинныйкувырок через препятствия.

Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150г и гранаты весом до 700г на расстояние и в цели; кросс попересечённойместности;бегспрепятствиями,эстафеты сметанием, бегом,прыжками,переноской грузаилитоварища.

Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты спреодолениемполоспрепятствий.

Плавание (юноши): плавание в одежде;освобождениеотодеждыв воде;ныряние в длину;прыжокв воду способом «ногамивниз»(высота 3м); спасениеутопающего.

Единоборства (юноши): приёмы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударовруками ногами, действий противударов.

Физическоесовершенствование

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных,групповыхикомандных тактическихдействийвнападениииизащите (баскетбол,гандбол, волейбол,футбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатическихупражнений,комбинаций из ранееизученныхэлементов.

Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега,метанийвцельи надальность.

Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивныхходови тактикипрохождения дистанции.

Элементыединоборств:совершенствованиетехникиприёмовсамостраховки,приёмовборьбылёжа,борьбыстоя,проведениеучебнойсхватки.

Плавание:совершенствованиетехникиплавания(брасс,кроль на грудиис пине).

Развитиескоростных,силовыхспособностей,выносливости,гибкости,координационныхспособностейнаосновеиспользованияупражненийбазовых видов спорта школьнойпрограммы.

Поитогамизученияка ждогоизразделовшкольнойпрограммыучащиесяготовятрефератынаоднуизтем,предложенныхвучебнике,авконце10-11 классов– итоговые работы.

Нижепредставленотематическоепланированиевсоответствиисучебником«Физическаякультура.10-11классы»,автор–В.И.Лях(М.: Просвещение,2014)

Формыорганизацииучебныхзанятий

Дляобучающихся10-11классовосновнымиформамиорганизацииобразовательногопроцессапопредметуслужат:

- урокифизическойкультуры;
- физкультурно-оздоровительныемероприятияврежимеучебногодня,спортивныесоревнования,праздники,занятиявспортивныхсекциях икружках;
- самостоятельныезанятияфизическимиупражнениями(домашниезадания).

Основныевидыучебнойдеятельности

Формадеятельностиобучающихсянауроке:фронтальная,поточная,посменная,групповая,индивидуальная.

Календарно-тематическое планирование 10 класс(102часов вгод, 3часа внеделю)

№ п/п	Темаурока	Количествочасов	Дата
	Iчетверть		
	Теория(1ч)		
1	Правовыеосновыфизической культурыиспорта.	1	
	Легкаяатлетика(10ч)		
2	Инструктажтехникибезопасностинаурокахлегкойатлетики.Высокийинизкийстарт до 40 м. Эстафеты	1	
3	Низкийстарт,стартовыйразгон,высокийстарт,стартовыйразгон.Стартыизразличных исходныхположений	1	
4	Бегнарезультат100м;Бросокнабивногомяча	1	
5	Бегвравномерномипеременномтемпе20-25мин(юноши),15-20мин(девушки)	1	
6	Бегна3000м(юноши).Бегна2000м(девушки)	1	
7-8	Прыжок вдлинус13-15 шагов разбега; прыжкиимногоскоки;Челночныйбег3х10м	2	
9	Метаниемяча	1	
10	Метаниегранатывесом	1	
11	Длительныйбег,кросс,бегспрепятствиями	1	
	Баскетбол(16ч)		
12	Инструктажтехникибезопасностинаурокахбаскетбола.Комбинацииизосвоенныхэлементов техникипередвижений.	1	
13-14	Вариантыловлиипередачимячабезсопротивлениияссопротивлениемзащитника(вразличных построениях)	2	
15-16	Вариантыведениямячабезсопротивлениияссопротивлениемзащитника	2	
17-18	Вариантыбросковмячабезсопротивлениияссопротивлением защитника	2	
19-20	Действияпротивигрокабезмячаиигрокасмячом(вырывание,выбивание)	2	
21-22	Действияпротивигрокабезмячаиигрокасмячом(перехват,накрывание)	2	
23-24	Комбинацииизосвоенныхэлементовтехникиперемещенияивладениямячом	2	

25-27	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия внападениии защите	3	
Пчетверть			
Баскетбол(4ч)			
28-29	Инструктажтехникибезопасностинаурокахбаскетбола.Играпоупрощённымправиламбаскетбола	2	
30-31	Играпоправиламбаскетбола	2	
Теория(2ч)			
32	Понятиеофизическойкультуреличности	1	
33	Физическаякультураиспортвпрофилактикезаболеванийиукреплениздоровья	1	
Гимнастикасэлементамиакробатики(15ч)			
34	Инструктажтехникибезопасностинаурокахгимнастики.Поворотыкругомвдвижении. Перестроениеиз колонны	1	
35	Комбинацииизразличныхположенийидвиженийрук,ног,туловищанаместеивдвижении	1	
36-37	Упражнениясснабивнымимячами,гантелями,гирями,штангой,натренажерах, сэспандерами. Комбинацииупражненийсобручами,булавами,лентами,скакалкой,большимимячами	2	
38-39	Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание иразгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седаногиврозь. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног висуглом	2	
40	Подъемпереворотом,подъемразгибомдоседаногиврозь,соскокмахомназад.Равновесиенанижней;упорприсевнаоднойноге,соскокмахом	1	
41	Прыжокногиврозьчерезконя.Прыжокугломсразбегаподугломкснарядуитолчкомодной ногой	1	
42	Длинныйкувырокчерезпрепятствие;стойканаруках. Седуглом;стоянаколеняхнаклонназад;стойканалопатках.Комбинацииизраннееосвоенных элементов.	1	
43	Кувырокназадчерезстойкунаруках.Переворотбоком;прыжкивглубину.Комбинацииизранееосвоенныхэлементов.	1	

	Седуглом;стоянаколеняхнаклонназад;стойканалопатках.Комбинацииизранееосвоенных элементов		
44	Комбинациюобщеразвивающихупражненийбезпредметовиспредметами;тожесразличнымиспособамиходьбы,бега,прыжков,вращений,акробатическихупражнений	1	
45	Упражнениясгимнастическойскамейкой,нагимнастическомбревне,нагимнастическойстенке, нагимнастических снарядах.	1	
46	Эстафеты,игры,полосыпрепятствийсиспользованиемгимнастическогоинвентаряи упражнений.Ритмическая гимнастика	1	
47	Лазаниеподвумканатамбезпомощиног.Лазаниепоканатуспомощьюног наскорость.	1	
48	Подтягивания.	1	
IIIчетверть			
Гимнастикасэлементамиакробатики(3ч)			
49	Инструктажтехникибезопасностинаурокахгимнастики.Опорныепрыжки,прыжки со скакалкой,метаниенабивного мяча	1	
50-51	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудойдляразличныхсуставов. Упражнения спартнёром,акробатические,нагимнастическойстенке,спредметами.	2	
Лыжнаяподготовка(17ч)			
52	Инструктаж техники безопасности на уроках лыжной подготовки.Попеременныйдвухшажный ход	1	
53	Попеременныйдвухшажныйход.	1	
54	Одновременныйодношажныйход	1	
55	Одновременныйодношажныйход	1	
56	Переходсодновременныхходовнапопеременные.	1	
57	Одновременныйбесшажныйход	1	
58	Одновременныйбесшажныйход	1	
59	Попеременныйчетырехшажныйход	1	
60	Попеременныйчетырехшажныйход	1	
61	Переходсодногоходанадругой	1	
62	Переходсодногоходанадругой	1	
63	Преодолениеконтруклонов	1	

64	Спускииподъемы	1	
65	Преодолениеподъемовипрепятствий.	1	
66	Преодолениеподъемовипрепятствий	1	
67	Прохождениедистанции5км, 6км	1	
68	Прохождениедистанции 5км,6км	1	
Теория(2ч)			
69	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизманазанятияхфизическимиупражнениями.Основныеформыивидыфизическихупражнений	1	
70	Особенностиурочныхинеурочныхформзанятийфизическимиупражнениями. Способы регулирования и контроля физических нагрузокввремя занятий физическимиупражнениями	1	
Элементыединоборств(8ч)			
71-72	Инструктажтехникибезопасностинаурокахединоборства.Приёмысамостраховки.	2	
73-74	Приёмыборьбылёжаистоя.Учебнаясхватка	2	
75-76	Подвижныеигрысэлементамиединоборства	2	
77-78	Силовыеупражнениясединоборствавпарах	2	
IVчетверть			
Теория(2ч)			
79	Адаптивнаяфизическаякультура	1	
80	Формы и средства контроля индивидуальной физкультурнойдеятельности.Основыорганизациидвигательного режима	1	
Волейбол(12ч)			
81	Инструктажтехникибезопасностинаурокахволейбола.Комбинацииизосвоенныхэлементов техникипередвижения	1	
82	Вариантытехникприёмаипередачимяча	1	
83	Вариантыподачимяча	1	
84	Вариантынападающегоударачерезсетку	1	
85-86	Вариантыблокированиянападающихударов(одиночноеивдвоём),страховка	2	
87-88	Индивидуальные,групповыеикомандныетактическиедействияпринападении и защите	2	

89	Играпоупрощённымправиламволейбола	1	
90-92	Играпоправиламволейбола	3	
Легкаяатлетика(10ч)			
93	Инструктажтехникибезопасностинаурокахлегкойатлетики.Бросокнабивногомяча	1	
94	Бегсизменениемнаправления,скорости,способаперемещения;Бегспреодолениемпрепятствий	1	
95	Бегнарезультат100м	1	
96	Бег2000м,3000м	1	
97-98	Прыжокв длинус 13-15шагов разбега;прыжкиимногоскоки.Челночныйбег3х10м	2	
99	Барьерныйбег.Прыжкичерезпрепятствияинаточноеприземление	1	
100	Метаниегранатывесом	1	
101	Метаниемяча	1	
102	Длительныйбегкросс,бегспрепятствиями	1	
Итого		102	

Календарно-тематическое планирование 11 класс(102часов вгод,3 часа внеделю)

№ п/п	**Темаурока**	**Количествочасов**	**Дата**
Iчетверть			
Теория(1ч)			
1	Правовыеосновыфизическойкультурыиспорта.	1	
Легкаяатлетика(10ч)			
2	Инструктажтехникибезопасностинаурокахлегкойатлетики.Высокийинизкийстарт до 40 м. Эстафеты	1	
3	Низкийстарт,стартовыйразгон,высокийстарт,стартовыйразгон.Стартыизразличных исходныхположений	1	
4	Бегнарезультат100м;Бросокнабивногомяча	1	
5	Бегвравномерномипеременномтемпе	1	
6	Бег2000м,3000м	1	
7-8	Прыжок вдлину с13-15 шаговразбега;прыжкиимногоскоки;Челночный	2	

	бег3х10 м		
9	Метаниемяча	1	
10	Метаниегранаты	1	
11	Длительныйбег,кросс,бегспрепятствиями	1	
Баскетбол(16ч)			
12	Инструктажтехникибезопасностинаурокахбаскетбола.Комбинацииизосвоенныхэлементов техникипередвижений.	1	
13-14	Вариантыловлиипередачимячабезсопротивлениияиссопротивлениемзащитника(вразличных построениях)	2	
15-16	Вариантыведениямячабезсопротивлениияиссопротивлениемзащитника	2	
17-18	Вариантыбросковмячабезсопротивлениияиссопротивлениемзащитника	2	
19-20	Действияпротивигрокабезмячаиигрокасмячом(вырывание,выбивание)	2	
21-22	Действияпротивигрокабезмячаиигрокасмячом(перехват,накрывание)	2	
23-24	Комбинацииизосвоенныхэлементовтехникиперемещенияивладениямячом	2	
25-27	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия внападениии защите	3	
IIчетверть			
Баскетбол(4ч)			
28-29	Инструктажтехникибезопасностинаурокахбаскетбола.Играпоупрощённымправиламбаскетбола	2	
30-31	Играпоправиламбаскетбола	2	
Теория(2ч)			
32	Понятиеофизическойкультуреличности	1	
33	Физическаякультураиспортвпрофилактикезаболеванийиукреплениздоровья	1	
Гимнастикасэлементамиакробатики(15ч)			
34	Инструктажтехникибезопасностинаурокахгимнастики.Поворотыкругомвдвижении. Перестроениеиз колонны	1	
35	Комбинацииизразличныхположенийидвиженийрук,ног,туловищанаместеивдвижении	1	
36-37	Упражнениянабивнымимячами,гантелями,гирями,штангой,на	2	

	тренажерах,сэспандерами. Комбинацииупражненийсобручами,булавами,лентами,скакалкой,большим имячами		
38-39	Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание иразгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седаногиврозь. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног висуглом	2	
40	Подъемпереворотом,подъемразгибомдоседаногиврозь,соскокмахомназад.Равновесиенанижней;упорприсевнаоднойноге,соскокмахом	1	
41	Прыжокногиврозьчерезконя.Прыжокугломсразбегаподугломкснарядуитолчкомодной ногой	1	
42	Длинныйкувырокчерезпрепятствие;стойканаруках. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинацииизранееосвоенных элементов	1	
43	Кувырокназадчерезстойкунаруках.Переворотбоком;прыжкивглубину.Комбинацииизранееосвоенныхэлементов Седуглом;стоянаколеняхнаклонназад;стойканалопатках.Комбинацииизранееосвоенных элементов	1	
44	Комбинацииобщеразвивающихупражненийбезпредметовиспредметами;тожесразличнымиспособамиходьбы,бега,прыжков,вращений,акробатических упражнений	1	
45	Упражнениясгимнастическойскамейкой,нагимнастическомбревне,нагимнастическойстенке, нагимнастических снарядах.	1	
46	Эстафеты,игры,полосыпрепятствийсиспользованиемгимнастическогоинвентаряи упражнений.Ритмическая гимнастика	1	
47	Лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощьюног на скорость. Лазание по шесту, гимнастической лестнице, стенке безпомощи ног. Упражнияввисахиупорах,общеразвивающиеупражнениябезпредметовиспредметами, впарах	1	
48	Подтягивания.Упражнияввисахиупорах,соштангой,гирей,гантелями,набивнымимячами.	1	

	Упражнениявввисахиупорах,общеразвивающиеупражнениябезпредметовисп редметами, впарах		
IIIчетверть			
Гимнастикасэлементамиакробатики(3ч)			
49	Инструктажтехникибезопасностинаурокахгимнастики.Опорныепрыжки,пр ыжкисо скакалкой, метаниенабивного мяча	1	
50-51	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различныхсуставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастическойстенке,спредметами.	2	
Лыжнаяподготовка(17ч)			
52	Инструктаж техники безопасности на уроках лыжной подготовки.Попеременныйдвухшажный ход	1	
53	Попеременныйдвухшажныйход.	1	
54	Одновременныйодношажныйход	1	
55	Одновременныйодношажныйход	1	
56	Переходсодновременныхходовнапопеременные.	1	
57	Одновременныйбесшажныйход	1	
58	Одновременнныйбесшажныйход	1	
59	Попеременныйчетырехшажныйход	1	
60	Попеременныйчетырехшажныйход	1	
61	Переходсодногоходанадругой	1	
62	Переходсодногоходанадругой	1	
63	Преодолениеконтруклонов	1	
64	Спускииподъемы	1	
65	Преодолениеподъемовипрепятствий.	1	
66	Преодолениеподъемовипрепятствий	1	
67	Прохождениедистанции5км, 6км	1	
68	Прохождениедистанции 5км,6км	1	
Теория(2ч)			
69	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизманазанятияхфизическимиупражнениями.Основныеформыивид ыфизическихупражнений	1	
70	Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими	1	

	упражнениями.Способырегулированияиконтроляфизическихнагрузокврем я занятий физическимиупражнениями		
Элементыединоборств(8ч)			
71-72	Инструктажтехникибезопасностинаурокахединоборства.Приёмысамострах овки.	2	
73-74	Приёмыборьбылёжаистоя.Учебнаясхватка	2	
75-76	Подвижныеигрысэлементамиединоборства	2	
77-78	Силовыеупражнениясединоборствавпарах	2	
IVчетверть			
Теория(2ч)			
79	Адаптивнаяфизическаякультура	1	
80	Формы и средства контроля индивидуальной физкультурнойдеятельности.Основыорганизациидвигательного режима	1	
Волейбол(12ч)			
81	Инструктажтехникибезопасностинаурокахволейбола.Комбинацииизосвоен ныхэлементов техникипередвижения	1	
82	Вариантытехникприёмаипередачимяча	1	
83	Вариантыподачимаяча	1	
84	Вариантынападающегоударачерезсетку	1	
85-86	Вариантыблокированиянападающихударов(одиночноеивдвоём),страховка	2	
87-88	Индивидуальные,групповыеикомандныетактическиедействияпринападени ии защите	2	
89	Играпоупрощённымправиламволейбола	1	
90-92	Играпоправиламволейбола	3	
Легкаяатлетика(10ч)			
93	Инструктажтехникибезопасностинаурокахлегкойатлетики.Бросокнабивног о	1	
94	Бегсизмененнемнаправления,скорости,способаперемещения;Бегспреодолен иемпрепятствий	1	
95	Бегнарезультат100м	1	
96	Бег2000м,3000м	1	
97-98	Прыжокв длинус13-15шагов разбега;прыжкиимногоскоки.Челночный	2	

	бег3х10 м		
99	Барьерныйбег.Прыжкичерезпрепятствияинаточноеприземление	1	
100	Метаниегранатывесом	1	
101	Метаниемяча	1	
102	Длительныйбег,кросс,бегспрепятствиями	1	
Итого		102	