

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 21 имени В.С. Антонова» городского округа Самара

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
протокол № 5
«23» мая 2019 г.

ПРОВЕРЕНО
Зам. директора по УВР
Л.А. Кривченко
«27» августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Школа № 21
г.о. Самара
Е.А. Жадяева
Приказ от 29.08.2019 г. № 235-од



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет: **физическая культура**

Уровень образования: среднее общее (10 - 11 кл.)

Составители: Григорова Н.А., Мокин Н.А.

Самара 2019г.

Паспорт рабочей программы

Класс	10-11
Образовательная область	Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности
Предмет	Физическая культура
Уровень программы	Базовый
Количество часов в неделю	10 кл.-3 11 кл.-3
Количество часов в год	10 кл.- 34 x 3 =102 11 кл.- 34 x 3 =102
Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями	ФГОС СОО (10-11кл.)
Рабочая программа составлена на основе программы	Комплексная программа физического воспитания учащихся. В.И.Лях, А.А. Зданевич. Издательство «Просвещение» 2015 г.
Учебник	Учебник «Физическая культура» 10-11кл. для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха. М. Просвещение, 2019 г.

Планируемые результаты освоения предмета

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

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 контроля их эффективности;

- 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.

Проводить:

- 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;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы 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	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различнв по массе и форме снаряды (, утяжеленные малые мячи и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырехшажного варианта бросковвх шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 х 2,5 М с 10—12 м (девушки) и

15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять 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), и 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 спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения

учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

Личностные результаты:

1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной; формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе

ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в взаимопонимания;

освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

- 1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) навыки смыслового чтения;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);

Предметные результаты:

характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации

и проведения;

способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

способность отбирать физические упражнения по их функциональной

направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для

оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

способность составлять планы занятий физической культурой с различной

педагогической направленностью, регулировать величину

физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных

особенностей организма;

способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств,

контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

В области познавательной культуры:

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и

физической подготовленности, о соответствии их возрастным

и половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о

функциональных возможностях организма, способах профилактики

заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической

культурой оздоровительной и тренировочной

направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными

задачами, индивидуальными особенностями физического

развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и

взаимодействия в процессе занятий физической культурой,

игровой и соревновательной деятельности;

способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и

спортивные мероприятия, принимать участие в их

организации и проведении;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных

занятий физической культурой и спортом, разрешать

спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение,

организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила

безопасности;

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений; хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, плавание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Содержание курса

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1. Социокультурные основы.

10класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно- массовое движения.

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

1.2. Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации. Планирования. Регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

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

1.3. Медико- биологические основы.

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности.

11класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведения спортивно- массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

1.4. Приемы саморегуляции.

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

1.5. Баскетбол.

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

1.6. Волейбол.

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

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

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

1.8. Легкая атлетика.

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

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1 четверть-24ч. <i>Легкая атлетика (12 ч.)</i>		
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой(л/а).Медленный бег 8-10 мин. Стартовый разгон. Бег по дистанции до 70 м.	1
2	Медленный бег 8-10 мин. Совершенствование техники стартового разгона.	1
3	Медленный бег 8-10 мин. Низкий старт(соверш.). Бег 30 м с низкого старта-финиширование.	1
4	Медленный бег 8-10 мин. Совершенствование техники бега по дистанции до 90 м. Эстафетный бег.	1
5	Медленный бег 8-10 мин. Бег 8-10 м. упражнения. Специальные беговые упражнения.Бег 100 м на результат.	1
6	Медленный бег 8-10 мин. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Челночный бег.	1
7	Медленный бег 8-10 мин. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Метание мяча.	1
8	Медленный бег 8-10 мин. Прыжки в длину с места на результат. Учебные игры.	1
9	Медленный бег 8-10 мин. Совершенствование техники метания мяча с разбега на дальность.	1
10	Медленный бег 8-10 мин. Метание мяча на результат. Учебная игра.	1
11	Бег 2000-3000 м. Учебная игра.	1
12	Зачетный урок. Бег, прыжки, метание, челночный бег	1

	3x10м. 1-12 уроки - бег, ОРУ, специальные беговые и прыжковые упр., игры: в/б; б/б; футбол (мал.) Баскетбол (7ч.)	
13	Совершенствование техники ведения , ловли и передачи мяча. Штрафной бросок. Учебная игра.	1
14	Совершенствование техники броска в прыжке со средней дистанции. Учебная игра	1
15	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Штрафной бросок. Учебная игра.	1
16	Совершенствование ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (3x1). Учебная игра.	1
17	Совершенствование техники ведения мяча. Бросок в прыжке со средней дистанции, с точек. Учебная игра.	1
18	Сочетание приемов: ведение, передач, бросков. Учебная игра	1
19	Тактика нападения против зонной защиты (2x1x2). Учебная игра 13-19 - уроках – ходьба, бег, ОРУ, жонглирование с мячом, спец. упражнения баскетболиста. Волейбол (5ч.)	1
20	Совершенствование техники передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках. Учебная игра.	1
21	Совершенствование техники передачи мяча снизу двумя руками в парах, тройках. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
22	Совершенствование техники прямой подачи снизу Прием мяча снизу над собой в парах. Учебная игра.	1

23	Прием и передача мяча после подачи (соверш.). Учебная игра.	1
24	Прямая подача снизу на точность по зонам и нижней прием мяча (соверш.). Прием мяча сверху над собой , в парах. Учебная игра. <i>20-24 - уроках – ходьба, бег, ОРУ, жонглирование с мячом, спец. упр. волейболиста.</i>	1
2 четверть-24 ч.		
<i>Гимнастика (10 ч.)</i>		
25	Инструктаж по техники безопасности на уроках гимнастики. Строевая подготовка.	1
26	Строевые упражнения . Круговая тренировка.	1
27	Строевая подготовка. Перестроение. Подтягивания в висе на результат.	1
28	Поднимание ног из положения лежа на спине. Круговая тренировка.	1
29	Упражнения на гибкость. Круговая тренировка.	1
30	Сгибание и разгибание рук в упоре. Опорный прыжок.	1
31	Упражнения на гибкость. Круговая тренировка.	1
32	Акробатические упражнения (кувырок, стойки). Круговая тренировка.	1
33	Поднимание туловища из положения лежа на спине (зачет).Акробатические упражнения.	1
34	Упражнения на гибкость (зачет). Круговая тренировка. <i>25-34уроки – ходьба, бег, ОРУ.</i> <i>Баскетбол (7 ч.)</i>	1
35	Бросок в прыжке со средней дистанции Совершенствование техники передачи, ловли мяча в движении. Ведение мяча с	1

	изменением направления движения. Учебная игра.	
36	Совершенствование техники бросок в прыжке со средней дистанции . Штрафной бросок. Учебная игра.	1
37	Совершенствование техники приемов: ведение, передач, бросок (зачет) .Броски мяча в кольцо с точек. Учебная игра.	1
38	Тактика игры нападение против зонной защиты (1х3х1). Учебная игра.	1
39	Бросок мяча в прыжке с точек. Жонглирование мяча. Учебная игра.	1
40	Тактика :личная и зонная защита (2х3).Штрафной бросок (зачет). Учебная игра.	1
41	Двусторонняя игра.	1
	<i>35-41 - уроках – ходьба, бег, ОРУ, жонглирование с мячом, спец. упражнения баскетболиста.</i>	
	<i>Волейбол (7 ч.)</i>	
42	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.	1
43	Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху, снизу (зачет). Учебная игра.	1
44	Совершенствование техники прямого нападающий удар из 2,4 зоны. Учебная игра.	1
45	Индивидуальные и групповые блокирование. Учебная игра	1
46	Прямая подача сверху, прием мяча снизу (зачет). Учебная игра.	1
47	Прямой нападающий удар из 3 зоны. Учебная игра.	1
48	Двусторонняя игра.	1
	<i>42-48 - уроках – ходьба, бег, ОРУ, жонглирование с мячом, спец. упр. волейболиста.</i>	

3 четверть-30 ч. <i>Лыжная подготовка (18 ч.)</i>		
49	Инструктаж по технике безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Подбор лыж.	1
50	Совершенствование техники попеременный двухшажногохода.	1
51	Совершенствование техники подъем в гору скользящим шагом, спуск с горы, торможение. Техника выполнения одновременных ходов (зачет).	1
52	Совершенствование техники поворотов переступанием .Торможение упором двумя ногами.	1
53	Совершенствование техники конькового хода. Техника выполнения попеременных ходов (зачет).	1
54	Совершенствование техники торможения и поворота упором двумя.	1
55	Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные	1
56	Техника выполнение торможения «плугом» и поворот упором(зачет)	1
57	Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой лыжный ход в зависимости от рельефа местности.	1
58	Совершенствование техники преодоления подъемов и препятствий.	1
59	Прохождение дистанции до 3 км	1
60	Техника передвижения на лыжах коньковым ходом (зачет).	1
61	Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные	1
62	Совершенствование техники преодоления подъемов и препятствий.	1

63	Техника выполнения перехода с одного лыжного хода на другой в зависимости от рельефа местности (зачет).	1
64	Совершенствование техники выполнения конькового хода.	1
65	Элементы тактики лыжных ходов	1
66	Прохождение дистанции до 5км	1
49-66 - уроки – ОРУ и передвижение на лыжах по пересеченной местности до 3-5 км.		
<u>Резервные уроки при неблагоприятных погодных условиях</u>		
<u>*:</u>		
1. Учебные игры в волейбол; баскетбол, пионербол.		
Баскетбол (6 ч.)		
67	Техника выполнения передачи мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Учебная игра.	1
68	Совершенствование техники броска мяча в прыжке с точек (зачет).Штрафной бросок. Учебная игра.	1
69	Сочетание приемов: ведение, передач, бросок. Учебная игра.	1
70	Тактика нападения против личной защиты. Учебная игра.	1
71	Сочетание приемов: ведение, передач, бросок (зачет). Учебная игра.	1
72	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	1
67-72 - уроках – ходьба, бег, ОРУ, жонглирование с мячом, спец. упражнения баскетболиста.		
Волейбол (6ч.)		
73	Совершенствование техники прямого нападающего удара. Учебная игра.	1
74	Техника выполнения прямой подачи снизу на точность по	1

	зонам. Двусторонняя игра.	
75	Сочетание приемов: прием, передача (зачет). Учебная игра.	1
76	Прямая подача сверху, прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	1
77	Прямой нападающий удар из 2 зоны. Блокирование. Учебная игра.	1
78	Индивидуальные и групповые блокирование. Учебная игра.	1
	73-78- уроках-ходьба, бег, ОРУ, жонглирование с мячом, спец. упр. волейболиста.	
	4 четверть-24 ч.	
	<i>Баскетбол (7 ч.)</i>	
79	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Учебная игра.	1
80	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	1
81	Обманные действия –финты. Штрафной бросок. Учебная игра.	1
82	Бросок в прыжке со средней дистанции. Подбор мяча. Учебная игра.	1
83	Обманные действия – финты (зачет)Учебная игра.	1
84	Индивидуальные и групповые действия в	1
85	Двусторонняя игра.	1
	79-85-уроках- ходьба, бег, ОРУ, жонглирование с мячами, спец. упражнения баскетболиста.	
	<i>Волейбол (8ч)</i>	
86	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.	1
87	Верхняя прямая подача прием мяча снизу. Учебная игра.	
88	Индивидуальные и групповые блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра.	1
89	Техника выполнения нападающего удара (зачет). Учебная игра.	1
90	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная	1

	игра.	
91	Индивидуальные и групповые блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра	1
92	Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	1
93	Прием передача мяча двумя руками снизу, сверху. Двусторонняя игра.	1
	86-93 - уроках – ходьба, бег, ОРУ, жонглирование с мячом, спец. упр. волейболиста.	
	Легкая атлетика (9 ч.)	
94	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег 100 м.	1
95	Совершенствование техники прыжка в длину. Игра в/б, футбол.	1
96	Прыжки в длину на результат (зачет). Челночный бег.	1
97	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Бег 100 м.	1
98	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов на результат (зачет)..	1
99	Совершенствование техники бег 30м.; 60 м. с низкого старта.	1
100	Бег 100 м на результат(зачет).	1
101	Бег до 2-3 км.	1
102	Зачетный - итоговый урок.	1
	95-102 уроки - бег, ОРУ, специальные беговые и прыжковые упр., игры: в/б; б/б; футбол (мал.)	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС

№ п\п	Тема урока	Количество часов
1 четверть-24ч. <i>Легкая атлетика (12 ч.)</i>		
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой(л/а).Медленный бег 8-10 мин. Стартовый разгон. Бег по дистанции до 70 м.	1
2	Медленный бег 8-10 мин. Совершенствование техники стартового разгона.	1
3	Медленный бег 8-10 мин. Низкий старт(соверш.). Бег 30 м с низкого старт-финиширование.	1
4	Медленный бег 8-10 мин. Совершенствование техники бега по дистанции до 90 м. Эстафетный бег.	1
5	Медленный бег 8-10 мин. Бег 8-10 м. упражнения. Специальные беговые Бег 100 м на результат.	1
6	Медленный бег 8-10 мин. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Челночный бег.	1
7	Медленный бег 8-10 мин. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Метание мяча.	1
8	Медленный бег 8-10 мин. Прыжки в длину с места на результат. Учебные игры.	1
9	Медленный бег 8-10 мин. Совершенствование техники метания мяча с разбега на дальность.	1
10	Медленный бег 8-10 мин. Метание мяча на результат. Учебная игра.	1
11	Бег 2000-3000 м. Учебная игра.	1
12	Зачетный урок. Бег, прыжки, метание, челночный бег 3х10м.	1

	1-12 уроки - бег, ОРУ, специальные беговые и прыжковые упр., игры: в/б; б/б; футбол (мал.) Баскетбол (7ч.)	
13	Совершенствование техники ведения , ловли и передачи мяча. Штрафной бросок. Учебная игра.	1
14	Совершенствование техники броска в прыжке со средней дистанции. Учебная игра	1
15	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Штрафной бросок. Учебная игра.	1
16	Совершенствование ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х1). Учебная игра.	1
17	Совершенствование техники ведения мяча. Бросок в прыжке со средней дистанции, с точек. Учебная игра.	1
18	Сочетание приемов: ведение, передачи, бросков. Учебная игра	1
19	Тактика нападения против зонной защиты (2х1х2). Учебная игра 13-19 - уроках – ходьба, бег, ОРУ, жонглирование с мячом, спец. упражнения баскетболиста.	1
	Волейбол (5ч.)	
20	Совершенствование техники передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках. Учебная игра.	1
21	Совершенствование техники передачи мяча снизу двумя руками в парах, тройках. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
22	Совершенствование техники прямой подачи снизу Прием мяча снизу над собой в парах. Учебная игра.	1
23	Прием и передача мяча после подачи (соверш.). Учебная игра.	1
24	Прямая подача снизу на точность по зонам и нижней прием	1

	мяча (соверш.). Прием мяча сверху над собой , в парах. Учебная игра. 20-24 - уроках – ходьба, бег, ОРУ, жонглирование с мячом, спец. упр. волейболиста. 2 четверть-24 ч. Гимнастика (10 ч.)	
25	Инструктаж по техники безопасности на уроках гимнастики. Строевая подготовка.	1
26	Строевые упражнения . Круговая тренировка.	1
27	Строевая подготовка. Перестроение. Подтягивания в висе на результат.	1
28	Поднимание ног из положения лежа на спине. Круговая тренировка.	1
29	Упражнения на гибкость. Круговая тренировка.	1
30	Сгибание и разгибание рук в упоре. Опорный прыжок.	1
31	Упражнения на гибкость. Круговая тренировка.	1
32	Акробатические упражнения (кувырок, стойки). Круговая тренировка.	1
33	Поднимание туловища из положения лежа на спине (зачет).Акробатические упражнения.	1
34	Упражнения на гибкость (зачет). Круговая тренировка.	1
	25-34уроки – ходьба, бег, ОРУ. Баскетбол (7 ч.)	
35	Бросок в прыжке со средней дистанции Совершенствование техники передачи, ловли мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления движения. Учебная игра.	1
36	Совершенствование техники броска в прыжке со средней дистанции. Штрафной бросок. Учебная игра.	1

37	Совершенствование техники приемов: ведение, передач, бросков (зачет). Броски мяча в кольцо с точек. Учебная игра.	1
38	Тактика игры нападение против зонной защиты (1х3х1). Учебная игра.	1
39	Бросок мяча в прыжке с точек. Жонглирование мяча. Учебная игра.	1
40	Тактика :личная и зонная защита (2х3).Штрафной бросок (зачет). Учебная игра.	1
41	Двусторонняя игра. <i>35-41 - уроках – ходьба, бег, ОРУ, жонглирование с мячом, спец. упражнения баскетболиста.</i>	1
Волейбол (7 ч.)		
42	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.	1
43	Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху, снизу (зачет). Учебная игра.	1
44	Совершенствование техники прямого нападающий удар из 2,4 зоны. Учебная игра.	1
45	Индивидуальные и групповые блокирование. Учебная игра	1
46	Прямая подача сверху, прием мяча снизу (зачет). Учебная игра.	1
47	Прямой нападающий удар из 3 зоны. Учебная игра.	1
48	Двусторонняя игра. <i>42-48 - уроках – ходьба, бег, ОРУ, жонглирование с мячом, спец. упр. волейболиста.</i>	1
3 четверть-30 ч.		
Лыжная подготовка (18 ч.)		
49	Инструктаж по технике безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Подбор лыж.	1

50	Совершенствование техники попеременный двухшажногохода.	1
51	Совершенствование техники подъем в гору скользящим шагом, спуск с горы, торможение. Техника выполнения одновременных ходов (зачет).	1
52	Совершенствование техники поворотов переступанием .Торможение упором двумя ногами.	1
53	Совершенствование техники конькового хода. Техника выполнения попеременных ходов (зачет).	1
54	Совершенствование техники торможения и поворота упором двумя.	1
55	Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные	1
56	Техника выполнение торможения «плугом» и поворот упором(зачет)	1
57	Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой лыжный ход в зависимости от рельефа местности.	1
58	Совершенствование техники преодоления подъемов и препятствий.	1
59	Прохождение дистанции до 3 км	1
60	Техника передвижения на лыжах коньковым ходом (зачет).	1
61	Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные	1
62	Совершенствование техники преодоления подъемов и препятствий.	1
63	Техника выполнения перехода с одного лыжного хода на другой в зависимости от рельефа местности (зачет).	1
64	Совершенствование техники выполнения конькового хода.	1
65	Элементы тактики лыжных ходов	1
66	Прохождение дистанции до 5км	1

	49-66 - уроки – ОРУ и передвижение на лыжах по пересеченной местности до 3-5 км. <u>Резервные уроки при неблагоприятных погодных условиях *:</u> 1. Учебные игры в волейбол; баскетбол, пионербол. Баскетбол (6 ч.)	
67	Техника выполнения передачи мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Учебная игра.	1
68	Совершенствование техники броска мяча в прыжке с точек (зачет). Штрафной бросок. Учебная игра.	1
69	Сочетание приемов: ведение, передач, бросок. Учебная игра.	1
70	Тактика нападения против личной защиты. Учебная игра.	1
71	Сочетание приемов: ведение, передач, бросок (зачет). Учебная игра.	1
72	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	1
	67-72 - уроках – ходьба, бег, ОРУ, жонглирование с мячом, спец. упражнения баскетболиста. Волейбол (6ч.)	
73	Совершенствование техники прямого нападающего удара. Учебная игра.	1
74	Техника выполнения прямой подачи снизу на точность по зонам. Двусторонняя игра.	1
75	Сочетание приемов: прием, передача (зачет). Учебная игра.	1
76	Прямая подача сверху, прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	1
77	Прямой нападающий удар из 2 зоны. Блокирование. Учебная игра.	1
78	Индивидуальные и групповые блокирование. Учебная игра.	1
	73-78- уроках-ходьба, бег, ОРУ, жонглирование с мячом, спец.	

	упр. волейболиста. 4 четверть-24 ч.	
	<i>Баскетбол (7 ч.)</i>	
79	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Учебная игра.	1
80	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	1
81	Обманные действия –финты. Штрафной бросок. Учебная игра.	1
82	Бросок в прыжке со средней дистанции. Подбор мяча. Учебная игра.	1
83	Обманные действия – финты (зачет)Учебная игра.	1
84	Индивидуальные и групповые действия в	1
85	Двусторонняя игра.	1
	79-85-уроках- ходьба, бег, ОРУ, жонглирование с мячами, спец. упражнения баскетболиста.	
	<i>Волейбол (8ч)</i>	
86	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.	1
87	Верхняя прямая подача прием мяча снизу. Учебная игра.	1
88	Индивидуальные и групповые блокирование, страховка блокирующих. 1 Учебная игра.	
89	Техника выполнения нападающего удара (зачет). Учебная игра.	1
90	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	1
91	Индивидуальные и групповые блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра	1
92	Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	1
93	Прием передача мяча двумя руками снизу, сверху. Двусторонняя игра.1	
	86-93 - уроках – ходьба, бег, ОРУ, жонглирование с мячом, спец. упр. волейболиста.	
	<i>Легкая атлетика (9 ч.)</i>	
94	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег 100 м.	1

95	Совершенствование техники прыжка в длину. Игра в/б, футбол.	1
96	Прыжки в длину на результат (зачет). Челночный бег.	1
97	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Бег 100 м.	1
98	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов на результат (зачет)..	1
99	Совершенствование техники бег 30м.; 60 м. с низкого старта.	1
100	Бег 100 м на результат(зачет).	1
101	Бег до 2-3 км.	1
102	Зачетный - итоговый урок.	1
	<i>95-102 уроки - бег, ОРУ, специальные беговые и прыжковые упр., игры: в/б; б/б; футбол (мал.)</i>	