

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа «Кадет» № 95 имени Героя Российской Федерации Золотухина Е.В.»
городского округа Самара

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
(протокол № 1
от 29.08 2019г.
Пред.МО ЛЧ

ПРОВЕРЕНО
Зам. директора по УВР
Д.Г. Зарубин
«30 августа 2019г.



Рабочая программа

Наименование учебного предмета Физическая культура

Класс 10-11

Уровень общего образования: среднее (базовый уровень)

Учитель: Казаков А.А., Голубчиков С.А.

Срок реализации программы: 2019-2020

Количество часов по учебному плану: 204 часа

всего 102 час. в год; в неделю 3 часа

Планирование составлено на основе рабочей программы В.И. Лях Физическая культура 10-11 классы «Просвещение», 2015

Учебник В.И. Лях Физическая культура 10-11 классы. М.: Просвещение, 2019

Рабочую программу составили А.А. Казаков /Казаков А.А./

С.А. Голубчиков /Голубчиков С.А./

Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре для учащихся 10 – 11 класс

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в пол и культурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному

образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

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

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

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

Предметные результаты

- умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;

- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

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

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

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

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

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Осуществлять:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приёмы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
 - судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
 - планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
 - эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
 - дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

• **Демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	<i>Бег 30 м, с</i> <i>Бег 100 м, с</i>	5,0 14,3	5,4 17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	10	----
	Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине, кол-во раз	----	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
Выносливость	<i>Кроссовый бег на 3 км, мин/с</i> <i>Кроссовый бег на 2 км, мин/с</i>	13.50 —	— 10.00

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

- **в метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 х 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши);
- **в гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусках (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);
- **в единоборствах:** проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши);
- **в спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей (табл. 1) с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9-5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170-190 170-190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300-1400 1300-1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (девушки)	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

Должны быть освоены:

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

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

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату.

Требования к уровню физической культуры, составляющему вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой),

разрабатывает и определяет сам учитель, согласуя его с советом учителей, дирекцией школы и учащимися конкретного класса.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

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

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

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

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

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

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

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

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

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических

качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

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

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

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

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

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

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

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

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

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

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

Прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

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

Плавание (юноши): плавание в одежде; освобождение от одежды в воде; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (высота 3 м); спасение утопающего.

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

Физическое совершенствование

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

Элементы единоборств: совершенствование техники приёмов самостраховки, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

Плавание: совершенствование техники плавания (брасс, кроль на груди и спине).

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

По итогам изучения каждого из разделов школьной программы учащиеся готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике, а в конце 10 и 11 классов — итоговые работы.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебником «Физическая культура. 10—11 классы», автор — В. И. Лях (М.: Просвещение, 2014—2016).

**Распределение учебного времени на различные виды
программного материала (сетка часов)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		10 класс	11 класс
1	Базовая часть	87	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4	Лёгкая атлетика	21	21
1.5	Лыжная подготовка	18	18
1.6	Элементы единоборств	9	9
2	Вариативная часть	15	15
2.1	Легкая атлетика	15	15

Тематическое планирование 10 класс			
№ п/п	Тема урока	Общее кол-во часов по разделу	Кол-во часов по теме
	Легкая атлетика	21	
1	Вводный урок: техника безопасности на уроках легкой атлетики. Специально - беговые упражнения. Бег с высокого старта.		1
2	Низкий старт и стартовый разгон.		1
3	Специально - беговые упражнения. Бег с высокого старта.		1
4	Строевая подготовка.		1
5	Бег 100м.		1
6	Длительный бег в равномерном темпе по пересеченной местности.		1
7	Бег на 100 м. 200 м. (юноши), 60 м. и 100 м. (девушки) на результат		1
8	Преодоление препятствий.		1
9	Прыжковые упражнения.		1
10	Кроссовый бег до 1 км.		1
11	Беговые упражнения, многоскоки.		1
12	Специально-прыжковые упражнения.		1
13	Полоса препятствий (5-6 препятствий).		1
14	Передача эстафеты при максимальной скорости бега.		1
15	Эстафетный бег на результат (юноши).		1
16	Длительный бег до 25 минут.		1
17	Прыжки и многоскоки.		1
18	Метание в цель и на дальность.		1
19	Старты из различных исходных положений.		1
20	6 – минутный бег.		1
21	Эстафета		1
	Гимнастика	18	
22	Самоконтроль. Техника безопасности на уроках гимнастики		1
23	Комплекс ОРУ со скакалкой.		1
24	Бревно. Акробатика.		1
25	Упражнения на гибкость		1
26	Соединение акробатических упражнений.		1
27	ОФП.		1
28	Перестроения. Упражнения на матах.		1
29	Упражнения на бревне.		1
30	Прыжки со скакалкой.		1
31	Комплекс ОРУ со скакалкой.		1
32	Разновидности прыжков.		1
33	Акробатика.		1
34	Упражнения в равновесии.		1
35	Опорный прыжок.		1
36	Круговая тренировка.		1

37	Опорный прыжок.		1
38	Лазание по канату. Развитие координационные и силовые качества.		1
39	Круговая тренировка.		1
	Лыжная подготовка	18	
40	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.		1
41	Одновременный одношажный ход; основной и стартовый варианты.		1
42	Одновременный двухшажный ход.		1
43	Преодоление уступов и выступов при спуске.		1
44	Переход с попеременного на одновременный ход.		1
45	Переход с попеременного на одновременный ход.		1
46	Преодоление крутых подъемов на максимальной скорости.		1
47	Прохождение дистанции 3,5-4 км.		1
48	Прохождение дистанции 3,5-4 км.		1
49	Преодоление подъемов и препятствий.		1
50	Прохождение дистанции до 5 км(девушки) и до 6 км (юноши).		1
51	Прохождение дистанции до 5 км(девушки) и до 6 км (юноши).		1
52	Элементы тактики лыжных гонок: лидирование.		1
53	Элементы тактики лыжных гонок: лидирование, обгон, финиширование.		1
54	Элементы тактики лыжных гонок: лидирование, обгон, финиширование.		1
55	Переход с хода на ход.		1
56	Лыжная эстафета.		1
57	Лыжная эстафета.		1
	Спортивные игры	21	
58	Баскетбол. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Бег с изменением направления и скорости.		1
59	Ловля мяча двумя руками.		1
60	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости.		1
61	Различные передачи мяча в движении.		1
62	Ловля мяча после отскока от щита с последующим броском по кольцу.		1
63	Учебная игра.		1
64	Тактические действия в нападении.		1
65	Встречные и круговые эстафеты.		1
66	Двухсторонняя учебная игра.		1
67	Кроссовая подготовка.		1
68	Взаимодействие игроков в защите и нападении.		1
69	Учебно-тренировочная игра.		1
70	Волейбол. Техника нападения.		1
71	Основная стойка волейболиста, перемещения приставными шагами.		1
72	Основная стойка волейболиста, перемещения приставными шагами, остановка шагом, прыжком.		1

73	Передача мяча сверху двумя руками на месте.		1
74	Передача мяча сверху двумя руками на месте и в движении.		1
75	Учебная игра.		1
76	Нижняя прямая подача.		1
77	Нападающий удар.		1
78	Техника защиты и нападения.		1
	Элементы единоборств	9	
79	Инструктаж техники безопасности.		1
80	Приемы самостраховки.		1
81	Приемы борьбы лежа и стоя.		1
82	Подвижные игры: «Сила и ловкость».		1
83	Подвижные игры: «Борьба всадников».		1
84	Подвижные игры: «Борьба двое против двоих».		1
85	Силовые упражнения и единоборства в парах.		1
86	Учебная схватка.		1
87	Учебная схватка.		1
	Легкая атлетика	15	
88	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.		1
89	Стартовый разгон с преследованием.		1
90	Бег 100 метров.		1
91	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.		1
92	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.		1
93	Метание гранаты 500-700 г. с места на дальность.		1
94	Круговая эстафета.		1
95	Совершенствование техники прыжка в длину с места.		1
96	Совершенствование техники метания в цель.		1
97	Встречная эстафета.		1
98	Переменный бег.		1
99	Круговая тренировка. Подготовка к зачёту.		1
100	Учет – тестирования уровня физической подготовленности.		1
101	Учет – тестирования уровня физической подготовленности.		1
102	Учет – тестирования уровня физической подготовленности.		1
	Итого	102	102

Тематическое планирование 11 класс			
№ п/п	Тема урока	Общее кол-во часов по разделу	Кол-во часов по теме
	Легкая атлетика	21	
1	Вводный урок: техника безопасности на уроках легкой атлетики. Специально - беговые упражнения.		1
2	Бег с высокого старта.		1
3	Длительный бег в равномерном темпе по пересеченной местности.		1
4	Строевая подготовка.		1
5	Бег 100м.		1
6	Низкий старт и стартовый разгон.		1
7	Бег на 100 м. 200 м. (юноши), 60 м. и 100 м. (девушки) на результат.		1
8	Преодоление препятствий.		1
9	Длительный бег до 25 минут.		1
10	Метание в цель и на дальность.		1
11	Беговые упражнения, многоскоки.		1
12	Специально-прыжковые упражнения.		1
13	Прыжковые упражнения.		1
14	Передача эстафеты при максимальной скорости бега.		1
15	Эстафетный бег на результат (юноши).		1
16	Полоса препятствий (5-6 препятствий).		1
17	Кроссовый бег до 1 км.		1
18	Прыжки и многоскоки.		1
19	Старты из различных исходных положений.		1
20	6 – минутный бег.		1
21	Эстафета		1
	Гимнастика	18	
22	Самоконтроль. Техника безопасности на уроках гимнастики.		1
23	Комплекс ОРУ со скакалкой.		1
24	Бревно. Акробатика.		1
25	Комплекс ОРУ со скакалкой.		1
26	Акробатика.		1
27	Упражнения в равновесии.		1
28	Перестроения. Упражнения на матах.		1
29	Упражнения на бревне.		1
30	Прыжки со скакалкой.		1
31	Упражнения на гибкость. Соединение акробатических упражнений.		1
32	ОФП.		1
33	Разновидности прыжков		1
34	Опорный прыжок.		1
35	Лазание по канату. Развитие координационные и силовые качества.		1

36	Круговая тренировка.		1
37	Опорный прыжок.		1
38	Круговая тренировка		1
39	Круговая тренировка		1
	Лыжная подготовка	18	
40	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.		1
41	Одновременный одношажный ход; основной и стартовый варианты.		1
42	Одновременный двухшажный ход.		1
43	Преодоление крутых подъемов на максимальной скорости.		1
44	Прохождение дистанции 3,5-4 км.		1
45	Прохождение дистанции 3,5-4 км.		1
46	Преодоление уступов и выступов при спуске.		1
47	Прохождение дистанции до 5 км(девушки) и до 6 км (юноши).		1
48	Прохождение дистанции до 5 км(девушки) и до 6 км (юноши).		1
49	Преодоление подъемов и препятствий.		1
50	Переход с попеременного на одновременный ход.		1
51	Переход с попеременного на одновременный ход.		1
52	Преход с хода на ход.		1
53	Лыжная эстафета.		1
54	Лыжная эстафета.		1
55	Элементы тактики лыжных гонок: лидирование.		1
56	Элементы тактики лыжных гонок: лидирование, обгон, финиширование.		1
57	Элементы тактики лыжных гонок: лидирование, обгон, финиширование.		1

	Спортивные игры	21	
58	Баскетбол. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Бег с изменением направления и скорости.		1
59	Ловля мяча двумя руками.		1
60	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости.		1
61	Ловля мяча двумя руками с низкого отскока.		1
62	Передача одной рукой сверху.		1
63	Бег с изменением направления и скорости.		1
64	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.		1
65	Ведение мяча с изменением высоты отскока.		1
66	Ведение мяча с изменением направления движения.		1
67	Взаимодействие двух игроков с заслонами.		1
68	Ведение мяча с обводкой препятствий.		1
69	Учебная игра.		1
70	Волейбол. Техника нападения.		1
71	Основная стойка волейболиста, перемещения приставными шагами.		1
72	Основная стойка волейболиста, перемещения приставными шагами, остановка шагом, прыжком.		1
73	Нижняя прямая подача.		1
74	Нападающий удар.		1
75	Техника защиты и нападения.		1
76	Техника защиты: способы перемещений.		1
77	Прием мяча сверху двумя руками.		1
78	Одиночное блокирование в зонах (4,2,3).		1
	Элементы единоборств	9	
79	Инструктаж техники безопасности.		1
80	Приемы самообороны.		1
81	Приемы борьбы лежа и стоя.		1
82	Силовые упражнения и единоборства в парах.		1
83	Учебная схватка.		1
84	Учебная схватка.		1
85	Подвижные игры: «Сила и ловкость».		1
86	Подвижные игры: «Борьба всадников».		1
87	Подвижные игры: «Борьба двое против двоих».		1
	Легкая атлетика	15	
88	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.		1
89	Бег 100 метров.		1
90	Совершенствование техники спринтерского бега		1
91	Круговая эстафета.		1
92	Совершенствование техники прыжка в длину с места.		1
93	Совершенствование техники метания в цель.		1
94	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.		1
95	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.		1
96	Метание гранаты 500-700 г. с места на дальность.		1
97	Встречная эстафета.		1
98	Переменный бег.		1
99	Круговая тренировка. Подготовка к зачёту.		1
100	Учет – тестирования уровня физической		1

	подготовленности.		
101	Учет – тестирования уровня физической подготовленности.		1
102	Учет – тестирования уровня физической подготовленности.		1
	Итого	102	102