

## **Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» 10-11 классы**

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре 10-11 классов составлена на основе Фундаментального ядра содержания общего образования и Требований к результатам освоения основной общеобразовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте общего образования.

Данная рабочая программа ориентирована на учащихся 10-11 классов, обучающихся по ФГОС, и реализуется на основе следующих нормативно - правовых документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- приказа Министерства образования и науки РФ от 17.12.10 №1897 «Об утверждении федерального государственного стандарта основного общего образования»;
- приказа Министерства образования и науки РФ № 1644 от 29 декабря 2014 года «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 3 марта 2011 г., регистрационный N 19993);
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015г. №1577 «Во изменении приказа Министерства образования и науки РФ от 17.12.10 №1897 «Об утверждении федерального государственного стандарта основного общего образования»»;
- приказ Минобрнауки России от 28.12.18 № 345 "Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования";
- приказ департамента образования, науки и молодежной политики Воронежской области от 01.02.2012 года № 56«О введении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования в общеобразовательных учреждениях Воронежской области»;
- приказ департамента образования, науки и молодежной политики Воронежской области;
- приказа департамента образования науки и молодежной политики Воронежской области от 27 июля 2012 г. № 760 «Об утверждении регионального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Воронежской области, реализующих государственные образовательные стандарты начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- от 30.08.2013г. № 840 « О внесении изменения в приказ департамента образования, науки и молодежной политики Воронежской области от 27.07.2012г. №760;
- образовательная программа МБОУ гимназия им. И.А. Бунина;
- учебный план МБОУ гимназия им. И.А. Бунина ;

*Целью* учебной программы по физической культуре 10-11 классы является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих *задач*:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно- силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формировании адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

## **2.Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».**

Рабочая программа для учащихся для 10-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

*Личностные результаты:*

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России 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;

- 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 нём 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 учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно – исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 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;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

*Метапредметные результаты:*

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

*Предметные результаты:*

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

-овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

-приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

-расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

### **3.Содержание учебного курса физическая культура.**

#### *Содержание программного материала класс:10 класс*

#### **Знания о физической культуре.**

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Спортивная подготовка. Адаптация и лечебная физическая культура. Коррекция осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Физическая культура в современном обществе. Измерение функциональных резервов организма. Оказание доврачебной помощи. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. Роль опорно - двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения, энергообеспечения. психические процессы в обучении двигательным действиям.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно – оздоровительной деятельности.

Совершенствование физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с учащимися, подготовка школьников к сдаче норм ГТО.

#### **Физическое совершенствование.**

*Физкультурно – оздоровительная деятельность.*

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.  
Индивидуальные комплексы и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

*Спортивно - оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*

Гимнастика с основами акробатики: - организующие команды и приемы; - акробатические упражнения и комбинации; - ритмическая гимнастика (девочки); - развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика: - беговые и прыжковые упражнения; - бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег; - прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега; - метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трех шагов разбега; - развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Кроссовая подготовка. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Спортивные игры:

Баскетбол. Основные приемы; - правила техники безопасности; - игра по правилам; - развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол. Основные приемы; - правила техники безопасности; - игра по правилам; - развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Основные приемы; - правила техники безопасности; - игра по правилам; - развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведения подвижных игр и игровых заданий.

Упражнения общеразвивающей направленности: - общефизическая подготовка.

### ***Содержание программного материала 11 класс:***

#### **Знания о физической культуре.**

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Спортивная подготовка. Адаптация и лечебная физическая культура. Коррекция осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Физическая культура в современном обществе. Измерение функциональных резервов организма. Оказание доврачебной помощи. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. Роль опорно - двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения, энергообеспечения. психические процессы в обучении двигательным действиям.

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям. Приемы закаливания.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно – половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение обще подготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирование уровня двигательной подготовленности. Совершенствование физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с учащимися, подготовка школьников к сдаче норм ГТО.

## **Физическое совершенствование.**

*Физкультурно – оздоровительная деятельность.*

Спортивные игры.

Баскетбол.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведения подвижных игр и игровых заданий.

Волейбол.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу (пионерболу). Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведения подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей.

Страховка и само страховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Легкая атлетика.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетики. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

*Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре.*

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Классы				
		10кл			11 кл	
1	Спортивные игры	22			27	
2	Гимнастика с элементами акробатики	8			8	
3	Легкая атлетика и кроссовая подготовка.	28			23	
4	Лыжный спорт	8			8	
5	Основы знаний о физической культуре	4			2	
	Общее количество часов	70			68	

*Формы и виды контроля знаний, умений и навыков учащихся.*

В процессе преподавания курса физической культуры можно использовать следующие формы и виды контроля знаний, умений и навыков учащихся:

- письменные контрольные работы по вопросам и заданиям;
- выполнение тестовых заданий;
- устные ответы учащихся на вопросы и задания;
- конкурсы, викторины;
- олимпиады;

- соревнования;
- доклады учащихся по какой-либо проблематике или теме;
- самостоятельное выполнение учащимися творческих заданий (проекты, сочинения).

#### *Характеристика цифровой оценки (отметки)*

Оценка успеваемости – одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

*По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).*

*Оценка «5»* выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

*Оценка «4»* выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

*Оценка «3»* выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

*Оценка «2»* выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 10-11 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

*По основам знаний.*

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

*Оценка «5»* выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

*Оценка «4»* ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

*Оценку «3»* учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы. Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

#### **4. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

1. интернет-ресурсы:

-официальный сайт УМК «Перспектива».- режим доступа:http:

//www.prosv.ru/umk/perspektiva/info.aspx? ob\_no=12371

2.Перечень спортивного инвентаря и оборудования спортивного зала МБОУ гимназия им И.А.Бунина

1.Спортивный зал;

2.Гимнастическое оборудование:

- Подвесная перекладина;
- Гимнастическая стенка;
- Канаты для лазания;
- Канат для перетягивания;
- Перекладина гимнастическая;
- Маты гимнастические;
- Скамейка гимнастическая;
  - Скакалки
  - Гантели;
  - Гири;
- Обруч гимнастический

3.Инвентарь и оборудование для спортивных игр:

- Щит баскетбольный;
- Сетка волейбольная;
- Мяч баскетбольный;
- Мяч волейбольный;
- Мяч футбольный

4.Оборудование и инвентарь по легкой атлетике:

- Планка для прыжков; - Мяч для метаний (150 г);
- Палочка эстафетная; - Мячи малые теннисные
- гранаты (500г)
- гранаты (700г)

### Тематическое планирование 10 класс

N п/п	Раздел. Тема урока.	Количество часов
	<b>Лёгкая атлетика</b>	
1	Организационно - методические указания. Инструктаж по охране труда	1
2	Совершенствование техники спринтерского бега. Пробегание отрезков	1
3	Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Техника финиширования в беге на короткие дистанции	1
4	Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники спринтерского бега.	1
5	Развитие выносливости. .Техника эстафетного бега	1
6	Развитие скоростных качеств.Эстафетный бег 4/100 м	1
7	Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча (гранаты) на дальность с 5-6 шагов	1
8	Развитие силовых качеств. Метание малого мяча (гранаты) на дальность с разбега	1
9	Развитие выносливости.Техника бега на средние и длинные дистанции.	1



10	Развитие скоростно силовых качеств.Прыжок в длину .с разбега	1
11	Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники прыжка в длину .с разбега	1
	<b>Кроссовая подготовка</b>	
12	Общеразвивающие упражнения.Равномерный бег 20 мин	1
13	Общеразвивающие упражнения.Равномерный бег 21 мин	1
14	Общеразвивающие упражнения.Равномерный бег 22 мин	1
15	Общеразвивающие упражнения.Пробегание дистанции 2000м	1
16	Общеразвивающие упражнения.Пробегание дистанции 3000м	1
	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	
17	Индивидуальные комплексы упражнений с прикладно ориентированной направленностью	1
18	Комплексы упражнений для занятий оздоровительной физической культурой	1
	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	
19	Спортивно-оздоровительная деятельность как система занятий различными видами спорта с целью укрепления здоровья. Гимнастика с основами акробатики	1
20	Совершенствование техники ранее освоенных акробатических комбинаций	1
21	Совершенствование техники кувырка с разбега (юноши). Совершенствование техники ранее освоенной комбинации на гимнастическом бревне (девушки)	1
22	Совершенствование техники ранее освоенных упражнений на гимнастической перекладине (юноши). Техника соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну (девушки)	1
23	Совершенствование техники ранее освоенных упражнений на гимнастической перекладине (юноши). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну (девушки)	1
24	Примерная зачетная комбинация на гимнастической перекладине (юноши). Примерная зачетная комбинация на гимнастическом бревне (девушки)	1
25	Совершенствование техники ранее освоенной гимнастической комбинации на параллельных брусьях (юноши)/на разновысоких брусьях (девушки)	1
26	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики, техника выполнения и правила составления гимнастических композиций	1
	<b>Спортивные игры</b>	
27	Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр. Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП	1
	<b>Волейбол</b>	
28	Волейбол. Совершенствование техники передач	1
29	Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол Игровые комбинации	1
30	Техника приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спину	1
31	Техника приема мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону	1
32	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча снизу с последующим перпкатом	1

33	Техника прямого нападающего удара .Позиционное нападение	1
34	Нападающий удар со средних и высоких передач	1
35	Техника индивидуального блокирования в прыжке с места. Позиционное нападение	1
36	Техника группового блокирования. Позиционное нападение и обманный удар.	1
37	Технико-тактические действия в нападении	1
38	Технико-тактические действия в защите	1
39	Игра в волейбол по правилам	1
	<b>Лыжные гонки</b>	
40	Лыжные гонки. Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными лыжными ходам	1
41	Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в передвижениях на лыжах	1
42	Техника одновременного бесшажного хода	1
43	Техника торможения боковым соскальзыванием	1
44	Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой. Прохождение дистанции 3 км	1
45	Техника лыжных переходов Прохождение дистанции 3 км	1
46	Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой. Прохождение дистанции 5 км	1
47	Правила прохождения соревновательных дистанций, выбор скорости передвижения и лыжного хода в зависимости от профиля трассы, техники владения основными способами передвижения, индивидуального самочувствия	1
	<b>Знания о физической культуре</b>	
48	Оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1
	<b>Баскетбол</b>	
49	Баскетбол. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Совершенствование техники ранее освоенных приемов игры в баскетбол	1
50	Техника передачи мяча одной рукой снизу.Техника передачи мяча одной рукой сбоку Игровые задания	1
51	Броски по кольцу с близкого и среднего расстояния	1
52	Техника передачи мяча двумя руками с отскока от пола.Техника броска мяча одной рукой в движении.Игровые задания	1
53	Броски по кольцу с трёхочковой зоны	1
54	Техника штрафного броска	1
55	Технико-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: техника накрывания, личная опека	1
56	Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста. Игра в баскетбол по правилам	1
57	Игра в баскетбол по правилам	
	<b>Футбол</b>	
58	Футбол. Технические действия. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в футбол	1
59	Техника удара по мячу серединой лба.	1
60	Техника остановки мяча подошвой Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы	1

61	Техника остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Техника остановки мяча грудью.	1
62	Техника отбора мяча подкатом. Техничко-тактические действия в защите и нападении	1
63	Игра в футбол по правилам	1
	<b>Лёгкая атлетика</b>	
64	Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники бега на короткие дистанции	1
65	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег на 100 м	1
66	Развитие специальной выносливости в процессе совершенствования техники бега на средние и длинные дистанции	1
67	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	1
68	Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги».	1
69	Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги». Техника метания гранаты на дальность	1
70	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствования техники метания гранаты на дальность с разбега	1

**Тематическое планирование  
11 класс**

N п/п	Раздел. Тема урока.	Количество часов
	<b>Лёгкая атлетика</b>	
1	Организационно - методические указания. Инструктаж по охране труда	1
2	Совершенствование техники спринтерского бега. Пробегание отрезков	1
3	Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Техника финиширования в беге на короткие дистанции	1
4	Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники спринтерского бега.	1
5	Развитие выносливости. Техника эстафетного бега	1
6	Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег 4/100 м	1
7	Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча (гранаты) на дальность с 5-6 шагов	1
8	Развитие силовых качеств. Метание малого мяча (гранаты) на дальность с разбега	1
9	Развитие выносливости. Техника бега на средние и длинные дистанции.	1
10	Развитие скоростно силовых качеств. Прыжок в длину .с разбега	1
11	Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники прыжка в длину .с разбега	1
	<b>Кроссовая подготовка</b>	

12	Общеразвивающие упражнения. Равномерный бег 20 мин	1
13	Общеразвивающие упражнения. Равномерный бег 21 мин	1
14	Общеразвивающие упражнения. Равномерный бег 22 мин	1
15	Общеразвивающие упражнения. Пробегание дистанции 2000м	1
16	Общеразвивающие упражнения. Пробегание дистанции 3000м	1
	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	
17	Индивидуальные комплексы упражнений с прикладно ориентированной направленностью	1
18	Комплексы упражнений для занятий оздоровительной физической культурой	1
	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	
19	Спортивно-оздоровительная деятельность как система занятий различными видами спорта с целью укрепления здоровья. Гимнастика с основами акробатики	1
20	Совершенствование техники ранее освоенных акробатических комбинаций	1
21	Совершенствование техники кувырка с разбега (юноши). Совершенствование техники ранее освоенной комбинации на гимнастическом бревне (девушки)	1
22	Совершенствование техники ранее освоенных упражнений на гимнастической перекладине (юноши). Техника соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну (девушки)	1
23	Совершенствование техники ранее освоенных упражнений на гимнастической перекладине (юноши). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну (девушки)	1
24	Примерная зачетная комбинация на гимнастической перекладине (юноши). Примерная зачетная комбинация на гимнастическом бревне (девушки)	1
25	Совершенствование техники ранее освоенной гимнастической комбинации на параллельных брусьях (юноши)/на разновысоких брусьях (девушки)	1
26	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики, техника выполнения и правила составления гимнастических композиций	1
	<b>Спортивные игры</b>	
27	Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр. Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП	1
	<b>Волейбол</b>	
28	Волейбол. Совершенствование техники передач	1
29	Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол Игровые комбинации	1
30	Техника приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спину	1
31	Техника приема мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону	1
32	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча снизу с последующим перекатом	1
33	Техника прямого нападающего удара. Позиционное нападение	1
34	Нападающий удар со средних и высоких передач	1
35	Техника индивидуального блокирования в прыжке с места. Позиционное нападение	1

36	Техника группового блокирования. Позиционное нападение и обманный удар.	1
37	Технико-тактические действия в нападении	1
38	Технико-тактические действия в защите	1
39	Игра в волейбол по правилам Судейство	1
	<b>Лыжные гонки</b>	
40	Лыжные гонки. Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными лыжными ходам	1
41	Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в передвижениях на лыжах	1
42	Техника одновременного бесшажного хода	1
43	Техника торможения боковым соскальзыванием	1
44	Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой. Прохождение дистанции 3 км	1
45	Техника лыжных переходов Прохождение дистанции 3 км	1
46	Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой. Прохождение дистанции 5 км	1
47	Правила прохождения соревновательных дистанций, выбор скорости передвижения и лыжного хода в зависимости от профиля трассы, техники владения основными способами передвижения, индивидуального самочувствия	1
	<b>Знания о физической культуре</b>	
48	Оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1
	<b>Баскетбол</b>	
49	Баскетбол. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Совершенствование техники ранее освоенных приемов игры в баскетбол	1
50	Совершенствование техники броска мяча одной рукой от плеча. Быстрый прорыв	1
51	Броски мяча по кольцу в прыжке со средней дистанции. Зонная защита	1
52	Тактика игры в нападении через заслон.	1
53	Совершенствование техники броска по кольцу с трехочковой зоны.	1
54	Совершенствование техники штрафного броска	1
55	Технико-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: техника накрывания, личная опека	1
56	Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста. Игра в баскетбол по правилам. Судейство	1
57	Игра в баскетбол по правилам. Судейство	
	<b>Футбол</b>	
58	Футбол. Технические действия. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в футбол	1
59	Техника остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Техника остановки мяча грудью.	1
60	Техника отбора мяча подкатом. Технико-тактические действия в защите и нападении	1
61	Игра в футбол по правилам Судейство	1

	<b>Лёгкая атлетика</b>	
62	Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники бега на короткие дистанции	1
63	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег на 100 м	1
64	Развитие специальной выносливости в процессе совершенствования техники бега на средние и длинные дистанции	1
65	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	1
66	Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги».	1
67	Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги». Техника метания гранаты на дальность	1
68	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствования техники метания гранаты на дальность с разбега	1