

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 61
(МАОУ СОШ № 61)

Рассмотрена и одобрена
на заседании
Педагогического совета
протокол от «30» «августа» 2023г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Врио директора МАОУ СОШ №61
Гуськова Т.И.
Введено в действие приказом
от «31» августа 2023г. № 43 -д

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
для 10-11 класс(а)ов

Учитель (группа учителей):
Обухова А.С., Ракчеева Н.В.

2023г.
г. Узловая

127. Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура».

127.1. Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» (предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности») (далее соответственно – программа по физической культуре, физическая культура) включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы по физической культуре, тематическое планирование.

127.2. Пояснительная записка отражает общие цели и задачи изучения физической культуры, характеристику психологических предпосылок к её изучению обучающимися, место в структуре учебного плана, а также подходы к отбору содержания, к определению планируемых результатов и к структуре тематического планирования.

127.3. Содержание обучения раскрывает содержательные линии, которые предлагаются для обязательного изучения в каждом классе на уровне среднего общего образования.

127.4. Планируемые результаты освоения программы по физической культуре включают личностные, метапредметные результаты за весь период обучения на уровне среднего общего образования, а также предметные достижения обучающегося за каждый год обучения.

127.5. Пояснительная записка.

127.5.1. Рабочая программа по физической культуре на уровне среднего общего образования разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, представленных в ФГОС СОО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

127.5.2. Программа по физической культуре для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

127.5.3. При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

127.5.4. В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

127.5.5. При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

127.5.6. В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве

средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

127.5.7. Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

127.5.8. Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

127.5.9. Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

127.5.10. В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей лично значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании

ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

127.5.11. Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

127.5.12. Общее число часов, отведенных для изучения физической культуры, – 204 часа: в 10 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 11 классе – 102 часа (3 часа в неделю). Общее число часов, рекомендованных для изучения вариативных модулей физической культуры, – 68 часов: в 10 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 11 классе – 34 часа (1 час в неделю).

127.6. Содержание обучения в 10 классе.

127.6.1. Знания о физической культуре.

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе Советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ, Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 373-ФЗ.

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

127.6.2. Способы самостоятельной двигательной деятельности.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания.

Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

127.6.3. Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

127.7. Содержание обучения в 11 классе.

127.7.1. Знания о физической культуре.

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

127.7.2. Способы самостоятельной двигательной деятельности.

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика

Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхροгимнастика по методу «Ключ»).

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.

Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

127.7.3. Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль «Атлетические единоборства». Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Тематическое планирование 10 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1.	Т/Б на уроках легкой атлетики. Закрепление техники спринтерского бега. Закрепление техники высокого и низкого старта с дальнейшим пробеганием до 40м.	1
2.	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ.	1
3.	Закрепление техники спринтерского бега (1х60м, 1х70м, 1х80м, 1х90м.). Бег с ускорение 2х70м. Низкий старт и стартовый разбег. Овладение техникой метания гранаты.. Развитие	1

	скоростно-силовых способностей	
4.	Варианты челночного бега. Низкий старт. Закрепление техники метания гранаты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
5.	Закрепление техники спринтерского бега (2x80м, 1x900м, 1x100), эстафетного бега. Низкий старт. Закрепление техники метания гранаты на дальность с разбега в коридор 10м. РДК.	1
6.	Эстафеты и старты из различных и.п., с ускорением, с максимальной скоростью. Закрепление техники спринтерского бега, низкого старта, эстафетного бега. Закрепление техники метания малого мяча с разбег	1
7.	Физическая культура и ее значение в формировании ЗОЖ современного человека. Закрепление техники метания гранаты на дальность Игры и эстафеты с м	1
8.	С. Оздоровительные мероприятия по оздоровлению организма и повышению работоспособности: гимнастики при занятиях умственной и физической деятельностью.	1
9.	Совершенствование техники спринтерского бега 90м. и 100м., метания гранаты на дальность. Подвижные игры с метанием и бегом, эстафетный бег 8x70м.	1
10.	Бег 100 метров на результат (У). Совершенствование метания гранаты: на дальность с разбега в коридор 10 метров: юн.-700г., дев.-500г. Измерение результатов, помощь в оценке результатов.	1
11.	Подготовка места проведения занятий. Метание гранаты на результат (У). Эстафетный бег 4x100м	1
12.	Оздоровительный бег до 2000м. юноши 1600м. девушки. Развитие выносливости	1
13.	Физическое совершенство и формирование здорового образа жизни.	1
14.	Развитие выносливости, бег до 2000м(Д)- 3000м(Ю) Подвижные игры и эстафеты	1
15.	Оздоровительный бег до 2000м.(Д)- 3000м.(Ю) . РДК. Подвижные игры и эстафеты.	1
16.	Круговая тренировка.	1
17.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Совершенствование вариантов тех. приема и передач мяча. Учеб. игра по правилам в/б	1
18.	Совершенствование вариантов приема и передач мяча Совершенствование вариантов подач мяча... Учебная игра по правилам	1
19.	Совершенствование приема, передач, подач мяча. Совершенствование нападающего удара и блокирование. Учебная игра по правилам в/б.	1
20.	Совершенствование пройденного материала. Учебная игра по правилам в/б..	1
21.	Совершенствование передач и приема мяча, подач. Закрепление	1

	прямого нападающего удара. Уч. игра	
22.	Совершенствование техники подачи мяча . Совершенствование передач, приема мяча, прямого нападающего удара. Уч. игра.	1
23.	Совершенствование техники и тактики игры в/б. РДК. Учебная игра. Помощь в судействе.	1
24.	Игры и игровые задания. Учебная игра. РДК	1
25.	Закрепление пройденного материала. Учебная игра.	1
26.	Правила организации и правил игры волейбол помощь в судействе. Совершенствование комбинаций их ранее изученных элементов. Учебная игра. РДК	1
27.	Терминология волейбола. Помощь в судействе. Совершенствование тактических и технических приемов. Учебная игра. Подведение итогов I четверти	1
28.	Т.Б. на уроках гимнастики. Совершенствование строевых упражнений, акробатических упражнений. РДК.	1
29.	Совершенствование акробатических упражнений. РДК. Подтягивание	1
30.	Развитие координационных способностей, силовых способностей и силовой выносливости, акробатика	1
31.	Особенности индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время самостоятельных занятий физическими упражнениями, профессионально-ориентированной и оз	1
32.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости, гибкости. Оказание первой помощи при травмах. Игры, эстафеты.	1
33.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости, гибкости.	1
34.	Подтягивание: на высокой перекладине – юноши, на низкой – девушки (У). Совершенствование акробатических упражнений. Развитие силовых способностей. Игры, эстафеты.	1
35.	Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату на результат (У). Игры, эстафеты. Сов. Акробатические упражнения.	1
36.	Совершенствование акробатических упражнений. Развитие силовых способностей Прыжки через короткую скакалку. Игры, эстафеты	1
37.	Основные формы и виды физических упражнений. Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование акробатических упражнений. Прыжки через скакалку на результат (У).	1
38.	Акробатические упражнения (У) РДК.	1
39.	Круговая тренировка на развитие двигательных качеств.	1
40.	Т.Б. на уроках спортивных игр. Совершенствование тактических действий. РДК. Учебная игра.	1
41.	Современные оздоровительные системы физического	1

	воспитания, их роль в формировании ЗОЖ.	
42.	Совершенствование пройденного материала по спортивным играм. Учебная игра.	1
43.	Совершенствование технических и тактических действий. Учебная игра. РДК	1
44.	Основы организации двигательного режима. Совершенствование тактики и техники игры в/б. РДК. Учебная игра.	1
45.	Совершенствование тактики и техники игры в/б. РДК. Учебная игра	1
46.	Совершенствование тактики и техники игры в/б. РДК. Учебная игра.	1
47.	Совершенствование тактики и техники игры в/б. РДК. Учебная игра по правилам.	1
48.	Совершенствование тактики и техники игры в/б. РДК. Учебная игра. Подведение итогов 2 четверти и 1 полугодия.	1
49.	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовки.	1
50.	Попеременный двухшажный ход.	1
51.	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек; ловли и передачи мяча, ведения мяча, бросков мяча.	1
52.	Одновременные ходы. Попеременный двухшажный ход.	1
53.	Подъем в гору скользящим шагом.	1
54.	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.	1
55.	Попеременные ходы.	1
56.	Повороты переступанием в движении.	1
57.	Совершенствование техники защитных действий. Учебная игра.	1
58.	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1
59.	Торможение и поворот упором.	1
60.	Оздоровительные мероприятия по оздоровлению организма и повышению работоспособности. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.	1
61.	Торможение и поворот упором (закрепление).	1
62.	Разностороннее развитие личности, укрепление здоровья и содействие творческому долголетию.	1
63.	Прохождение дистанций до 3 км.	1
64.	Преодоление подъёмов и препятствий.	1
65.	Совершенствование техники защитных действий (закрепление навыков). Учебная игра.	1
66.	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1
67.	Преодоление подъёмов и препятствий (закрепление).	1
68.	Физическое совершенство и формирование здорового образа жизни. Основы организации двигательного режима.	1
69.	Развитие двигательных качеств. Совершенствование тактики и техники игры в волейбол. Двусторонняя игра.	1

70.	Совершенствование перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции (д) -5км. (юн.) -6км.	1
71.	Совершенствование тактики и техники игры в волейбол. Развитие двигательных качеств. Двусторонняя игра.	1
72.	Прямая верхняя подача - совершенствование тактики и техники игры в волейбол. Учебная игра.	1
73.	Ценностные ориентации индивидуальной физической деятельности.	1
74.	Прямая нижняя подача - совершенствование тактики и техники игры в волейбол. Учебная игра.	1
75.	Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре. Их цели и задачи, основы содержания и формы организации.	1
76.	Совершенствовать технику приема и подачи мяча (верхняя, нижняя). Подачи через сетку с укороченного расстояния, подачи из-за лицевой линии. Совершенствовать тактику игры.	1
77.	Совершенствовать технику подач мяча. Подачи с изменением направления полета мяча в правую и левую части площадки, подачи на точность по зонам площадки. Учебная игра по правилам. Прыжки со скакалкой.	1
78.	Совершенствовать варианты техники приема и передач мяча. Удары в прыжке с места по мячу, удары через сетку с собственного набрасывания мяча - С. Индивидуальные тактические действия в нападении.	1
79.	Совершенствовать технику приема и передач мяча - У. Игра по правилам. Прыжки со скакалкой.	1
80.	Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. РДК - скоростно-силовых способностей. Специальные беговые упр-я. Старты из различных исходных положений.	1
81.	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с низкого старта со стартовым ускорением до 60 м. РДК - специальные беговые упражнения. Бег с ускорением с максимальной скоростью 3-4 по 40-60 м.	1
82.	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег со старта в гору 3-5 по 20-60 м. Максимальный быстрый бег на месте в течении 10 сек. (кол-во шагов - 21).	1
83.	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с хода 2-4 по 20-60 м. Бег на результат 100 м. РДК - скоростно-силовых способностей. Круговая тренировка. Эстафеты. РДК - координационные способности.	1
84.	Развитие двигательных качеств - скорость. Бег 100 м. с учетом результата.	1
85.	Развитие скоростно-силовых качеств - прыжки в длину с места. Варианты челночного бега.	1

86.	Развитие двигательных качеств - скорость. Челночный бег 5x10 м. с учетом результата.	1
87.	Совершенствование техники длительного бега. Переменный бег на отрезках 100-150 м. с повышенной скоростью - 2-4 р. Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов в горизонтальную и вертикальную цель.	1
88.	Совершенствование техники длительного бега. Повторный бег с соревновательной скоростью на отрезках 100-300 м 2-3 серии. Метание гранаты.	1
89.	Совершенствование техники длительного бега. 2000 м. - девушки, 3000 м. - юноши с учетом результата.	1
90.	РДК - гибкость. Тест - из положения в упоре сидя с наклоном вперед фиксируется результат. Упр-я со скакалкой (варианты).	1
91.	РДК - силовые способности и силовая выносливость - отжимание в упоре лежа (д.), из вися (юн.).	1
92.	РДК - скоростно-силовых способностей. Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед сериями по 15-20 м - 3-4 серии. Круговая тренировка. Эстафеты. Варианты челночного бега. Игры.	1
93.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Подтягивание из вися лежа (д.), из вися (юн.). Круговая тренировка.	1
94.	РДК - скоростно-силовых способностей, координационных способностей. Метание гранаты.	1
95.	РДК - выносливость. Бег 2000 м. (д.), 3000 м. (юн.)	1
96.	Совершенствование техники метания гранаты. РДК - выносливость.	1
97.	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание гранаты. РДК - выносливость.	1
98.	Общеразвивающие упр-я в парах. РДК - выносливость. Длительный бег до 15-20 мин. Метание гранаты (С.).	1
99.	Оздоровительный бег до 15-20 мин. Игры и эстафеты с предметами по выбору учащихся.	1
100.	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание гранаты с учетом результата.	1
101.	РДК - выносливость. Бег 2000 м. (д.), 3000 м. (юн.) с учетом результата.	1
102.	Игры по выбору учащихся и подведение итогов учебного года.	1

Тематическое планирование 11 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1.	Т/Б на уроках легкой атлетики. Закрепление техники спринтерского бега. Закрепление техники высокого и низкого старта с дальнейшим пробеганием до 50м.х4р.	1
2.	Сохранение творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции. Влияние легкой атлетики на укрепление здоровья.	1
3.	Совершенствование техники спринтерского бега (1х70м, 1х80м, 1х90м, 1х100м.). Бег с ускорением 2х80м. Низкий старт и стартовый разбег. Овладение техникой метания гранаты. Развитие ССП.	1
4.	Совершенствование техники спринтерского бега (2х80м, 2х90м). Варианты челночного бега. Низкий старт. Совершенствование техники метания гранаты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
5.	Совершенствование техники спринтерского бега (2х80м, 2х90м, 1х100), эстафетного бега. Низкий старт. Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега в коридор 10м. РДК.	1
6.	Эстафеты и старты из различных ИП, с ускорением, с максимальной скоростью. Совершенствование техники спринтерского бега, низкого старта, эстафетного бега. Соверш. техники метания малого мяча.	1
7.	Совершенствование техники спринтерского бега (2х80м, 2х90м). Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Игры и эстафеты с метанием и бегом.	1
8.	Мероприятия по оздоровлению организма и повышению работоспособности: гимнастики при занятиях умственной и физической деятельностью (С).	1
9.	Совершенствование техники спринтерского бега 90м. и 100м., метания гранаты на дальность. Подвижные игры с метанием и бегом, эстафетный бег 8х50м.	1
10.	Бег 100 метров на результат (У). Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега в коридор 10 метров: юн.-700г., дев.-500г. Измерение результатов, помощь в оценке результатов.	1
11.	Подготовка места проведения занятий. Метание гранаты на результат (У). Эстафетный бег 4х100м.	1
12.	Оздоровительный бег: до 2000м. - юноши, 1600м. - девушки. Развитие выносливости.	1
13.	Оздоровительный бег до 2-3 км. Развитие выносливости.	1
14.	Развитие выносливости, бег до 2500м (Д) - 3500м (Ю). Подвижные игры и эстафеты.	1
15.	Оздоровительный бег до 2500м (Д) - 3500м (Ю). РДК. Подвижные игры и эстафеты.	1
16.	Круговая тренировка. Развитие двигательных качеств.	1
17.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Совершенствование вариантов техники приема и передачи мяча. Учебная игра.	1
18.	Совершенствование вариантов приема и передачи мяча. Совершенствование вариантов подач мяча. Учебная игра по правилам волейбола.	1

19.	Совершенствование приема, передач, подач мяча. Совершенствование нападающего удара и блокирование. Учебная игра по правилам в/б.	1
20.	Совершенствование пройденного материала. Учебная игра по правилам волейбола.	1
21.	Совершенствование передач и приема мяча, подач. Закрепление прямого нападающего удара. Учебная игра по правилам волейбола.	1
22.	Совершенствование техники подачи мяча. Совершенствование передач, приема мяча, прямого нападающего удара. Учебная игра по правилам волейбола.	1
23.	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол. РДК. Учебная игра. Помощь в судействе.	1
24.	Игры и игровые задания. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. Учебная игра. РДК. Воспитание нравственных и волевых качеств.	1
		1
25.	Правила организации и игры в волейбол, помощь в судействе. Совершенствование комбинаций из ранее изученных элементов. Групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Учебная игра.	1
26.	Терминология волейбола. Помощь в судействе. Совершенствование тактических и технических приемов. Учебная игра.	1
27.	ТБ на уроках гимнастики. Совершенствование строевых упражнений, акробатических упражнений. РДК. Совершенствование строевых, общеразвивающих, акробатических упражнений. РДК.	1
28.	Развитие координационных способностей, силовых способностей и силовой выносливости, акробатика.	1
29.	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	1
30.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости, гибкости. Оказание первой помощи при травмах. Игры, эстафеты.	1
31.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости, гибкости.	1
32.	Подтягивание: на высокой перекладине – юноши, на низкой – девушки (У). Совершенствование акробатических упражнений. Развитие силовых способностей. Игры, эстафеты.	1
33.	Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату на результат (У). Игры, эстафеты. Акробатические упражнения.	1
34.	Совершенствование акробатических упражнений. Развитие силовых способностей. Прыжки через короткую скакалку. Игры, эстафеты.	1
35.	Особенности регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.	1
36.	Акробатические упражнения (У). Развитие гибкости.	1
37.	Круговая тренировка на развитие двигательных качеств.	1
38.	ТБ на уроках спортивных игр. Совершенствование тактических действий. РДК. Учебная игра.	1
39.	Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения (на примере «Спорт для всех»). Социальная направленность и формы организации.	1
40.	Совершенствование пройденного материала по спортивным играм. Учебная игра.	1
41.	Совершенствование технических и тактических действий. Учебная игра. РДК.	1
42.	Основы организации двигательного режима. Совершенствование тактики и техники игры в волейбол. РДК. Учебная игра.	1
43.	Совершенствование тактических и технических действий при игре в	1

	волейбол. РДК. Учебная игра.	
44.	Совершенствование тактических и технических приемов при игре в волейбол. РДК. Учебная игра.	1
45.	Совершенствование тактики и техники игры в волейбол. РДК. Учебная игра.	1
46.	Совершенствование тактики и техники игры в волейбол. РДК. Учебная игра. Подведение итогов 2 четверти и 1 полугодия.	1
47.	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	1
48.	Попеременный двухшажный ход.	1
49.	Подъем в гору скользящим шагом. Одновременные ходы.	1
50.	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек, ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча.	1
51.	Повороты переступанием в движении.	1
52.	Попеременные ходы.	1
53.	Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры, формирование индивидуального ЗОЖ.	1
54.	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1
55.	Торможение и поворот упором.	1
56.	Совершенствование техники защитных действий. Учебная игра.	1
57.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.	1
58.	Торможение и поворот упором (отработка навыков).	1
59.	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение (на примере «Спорт для всех»). Социальная направленность и формы организации.	1
60.	Прохождение дистанции до 3 км.	1
61.	Преодоление подъёмов и препятствий.	1
62.	Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.	1
63.	Переход с одновременных ходов на попеременные (отработка навыков).	1
64.	Преодоление подъёмов и препятствий (отработка навыков).	1
65.	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Учебная игра.	1
66.	Элементы тактики лыжных ходов.	1
67.	Совершенствование перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции	1
68.	Подвижные игры. Совершенствование техники передвижения на лыжах.	1
69.	Совершенствование навыков подачи мяча в прыжке. Совершенствование навыков приема дальних мячей. Обучение групповым тактическим действиям. Физическая культура общества и человека.	1
70.	Совершенствование элементов тактики лыжных гонок. Подвижные игры.	1
71.	Распределение сил по дистанции, лидирование, обгон, финиширование. Игры.	1
72.	Совершенствование техники лыжных ходов, Подвижные игры на лыжах.	1
73.	Прохождение дистанции до 5-6 км	1
74.	Обучение навыкам приема мяча от верхней прямой подачи. Совершенствование навыков приема дальних мячей. Обучение тактическим действиям. Учебная игра.	1
75.	Прохождение дистанции (д) до 5 км. (ю) до 8км.	1
76.	Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	1
77.	Совершенствование техники приема и подачи мяча (верхняя, нижняя). Поддачи через сетку с укороченного расстояния, поддачи из-за лицевой линии. Совершенствование тактики игры. Тактические действия.	1
78.	Совершенствование техники подачи мяча. Поддачи с изменением	1

	направления полета мяча в правую и левую части площадки, подачи на точность по зонам площадки. Учебная игра. Прыжки со скакалкой.	
79.	Совершенствование вариантов техники приема и передачи мяча. Удары в прыжке с места по мячу, удары через сетку с собственного набрасывания мяча (С). Индивидуальные тактические действия в нападении.	1
80.	Совершенствование техники приема и передач мяча (У). Игра по правилам волейбола. Прыжки со скакалкой.	1
81.	Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном и переменном темпе (15-20 минут). РДК - скоростно-силовых способностей. Специальные беговые упражнения. Старты из различных ИП.	1
82.	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с низкого старта со стартовым ускорением до 60м. РДК - специальные беговые упражнения. Бег с ускорением с максимальной скоростью (3-4 раза по 40-60м).	1
83.	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег со старта в гору (3-5 раз по 20-60м). Максимальный быстрый бег на месте в течении 10 сек. (кол-во шагов - 21).	1
84.	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с хода (2-4 раза по 20-60м). Бег на результат (100м). РДК: ССП и координационных способностей. Круговая тренировка.	1
85.	Развитие двигательных качеств - скорость. Бег на 100 метров с учетом результата.	1
86.	Развитие скоростно-силовых качеств - прыжки в длину с места. Варианты челночного бега.	1
87.	Развитие двигательных качеств - скорость. Челночный бег (5x10м) с учетом результата.	1
88.	Совершенствование техники длительного бега. Переменный бег на отрезках 100-150м с повышенной скоростью - 2-4 раза. Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов в горизонтальную и вертикальную цель.	1
89.	Совершенствование техники длительного бега. Повторный бег с соревновательной скоростью на отрезках 100-300 метров (2-3 серии). Метание гранаты.	1
90.	Совершенствование техники длительного бега с учетом результата: 2000 метров - девушки, 3000 метров - юноши.	1
91.	РДК - гибкость. Тест - наклон вперед из положения сидя ноги врозь (фиксируется результат). Упражнения со скакалкой (варианты).	1
92.	РДК - силовые способности и силовая выносливость - отжимание в упоре лежа (девушки), из вися (юноши).	1
93.	РДК - скоростно-силовых способностей. Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед (сериями по 15-20 метров - 3-4 серии). Круговая тренировка. Эстафеты и игры. Варианты челночного бега.	1
94.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Подтягивание из вися лежа (девушки), из вися (юноши). Круговая тренировка.	1
95.	РДК - скоростно-силовых способностей, координационных способностей. Метание гранаты.	1
96.	РДК - выносливость. Бег на 2000 метров (девушки), 3000 метров (юноши).	1
97.	Совершенствование техники метания гранаты. РДК - выносливость.	1
98.	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание гранаты. РДК - выносливость.	1
99.	Общеразвивающие упражнения в парах. РДК - выносливость. Длительный бег до 15-20 мин. Метание гранаты (С.).	1
100.	Оздоровительный бег (до 15-20 минут). Игры и эстафеты с предметами (по выбору учащихся).	1
101.	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание гранаты с учетом	1

	результата.	
102.	РДК - выносливость. Бег с учетом результата: 2000 метров (девушки), 3000 метров (юноши).	1

