

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 22 с углубленным изучением
отдельных предметов»

Рассмотрено:
ШМО физкультуры, музыки,
ИЗО, технологии, ОБЖ
Протокол № 1
от 30.08.2021г.
Руководитель
 Абадовская Т.М.

Согласовано
Заместитель директора
по УВР

И.В. Фоминых
от 30.08.2021г.

Утверждена
приказом № 184-од
от 30.08.2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 10-11 КЛАССЫ

Составители:

Алехина О.А.,
высшая квалификационная категория

г. Каменск-Уральский
2021г.

Пояснительная записка

Программа составлена на основе:

1. Федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования (Приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 N 1089 (ред. от 31.01.2012))
2. Примерной программы по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый уровень).

Актуальность:

Физическое воспитание создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. Решая задачи физического воспитания, необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **воспитание** бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В рамках реализации этой цели и в соответствии с требованиями Стандарта примерная программа для учащихся средней (полной) школы ориентируется на выработку у них следующих умений:

- 1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;
- 2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;
- 3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Программный материал включает разделы: спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

знать/понимать

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

Обязательный минимум содержания основных образовательных программ

Физическая культура и основы здорового образа жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Основы законодательства российской федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

С учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона. Оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен: знать/понимать: - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; **уметь:** - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: - повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья; - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; - активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Критерии оценивания по физической культуре

1. Для устных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.
Повышенный	«4»	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.
Базовый	«3»	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
Пониженный	«2»	Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3.

2. Для письменных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов.
Повышенный	«4»	Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов
Базовый	«3»	Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех

		недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.
Пониженный	«2»	Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы

3. Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

4. Для контрольных тестов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко,

		свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает суть движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

5. Для оценивания выступления обучающегося с компьютерной презентацией определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	<ul style="list-style-type: none"> • Работа полностью завершена • Грамотно используется спортивная терминология. • Ученик предлагает собственную интерпретацию или развитие темы (обобщения, приложения, аналогии) • Везде, где возможно выбирается более эффективный и/или сложный процесс • Имеются постоянные элементы дизайна. • Все параметры шрифта хорошо подобраны (текст хорошо читается) • Нет ошибок: ни грамматических, ни синтаксических

Повышенный	«4»	<ul style="list-style-type: none"> • Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы • Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Спортивная терминология используется, но иногда не корректно. • Дизайн присутствует • Имеются постоянные элементы дизайна. Дизайн соответствует содержанию. • Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем. • Минимальное количество ошибок
Базовый	«3»	<ul style="list-style-type: none"> • Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы • Работа демонстрирует понимание основных моментов, хотя некоторые детали не уточняются • Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Научная лексика используется, но иногда не корректно. • Ученик в большинстве случаев предлагает собственную интерпретацию или развитие темы • Дизайн присутствует • Имеются постоянные элементы дизайна. • Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем. • Минимальное количество ошибок
Пониженный	«2»	<ul style="list-style-type: none"> • Работа сделана фрагментарно и с помощью учителя • Работа демонстрирует минимальное понимание • Ученик может работать только под руководством учителя • Дизайн не ясен • Параметры не подобраны. Делают текст трудночитаемым. • Много ошибок, делающих материал трудночитаемым

Тематическое планирование по физической культуре 10 класс

Легкая атлетика – 14 часов
Спортивные игры – 10 часов

I - четверть

№ п/п	Тема	Дата	
		по плану	фактически
1.	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Высокий и низкий старт до 40м. Профилактика травматизма во время занятий физическими упражнениями.		
2	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции. Стартовый разгон. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;		
3	Стартовый разгон. Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции. Бег 30 м. на результат.		
4	Техника выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).		
5	Высокий старт. Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с разбега. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;		
6	Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности. Эстафетный бег.		
7	Эстафеты. Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции. Бег в равномерном темпе 15-20 мин.		
8	Бег 100м. на результат. Метание гранаты на дальность. Аэробика: комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.		
9	Совершенствование техники упражнений в беге на средние дистанции. Бег 300м на результат.		
10	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Прыжки в длину с места. Индивидуальные особенности физического и психического развития.		
11	Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции. Бег 1000 м. на результат.		

12	Техника метания гранаты. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений.		
13	Метание гранаты на дальность. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений.		
14	Техника ведения мяча с изменением направления и бросков по кольцу после ведения и передачи. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).		
15	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).		
16	Ведение мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).		
17	Учить тактическим действиям в защите и нападении. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).		
18	Техника бросков. Броски с отскоком от щита. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.		
19	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника. Дистанционные броски. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).		
20	Техника перемещений, владение мячом. Комбинации в защите и нападении. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).		
21	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).		
22	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).		
23	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание) Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).		

24	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Выполнить технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.		
----	---	--	--

Гимнастика с элементами акробатики и единоборств – 18 часов

Спортивные игры – 6 часов

II – четверть

1(25)	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д)		
2(26)	Профилактика травматизма во время занятий физическими упражнениями. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях. Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках (ю); элементы акробатики, изученные в предыдущих классах (д).		
3(27)	Акробатическая комбинация. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной пространственной точностью.		
4(28)	Акробатическая комбинация. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой.		
5(29)	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре (ю); Толчком ног подъем в упор на в/ж (д).		
5(30)	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Стойка на плечах из седа ноги врозь (ю); Равновесие на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок (д)		
7(31)	Составить и выполнить индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры. Приемы		

	самомассажа и релаксации.		
8(32)	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м) Выполнить комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.		
9(33)	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах).		
10(34)	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.		
11(35)	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину (ю); Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д).		
12(36)	Составить и провести комплексы физических упражнений различной направленности.		
13(37)	Упражнения в равновесии (д). Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.		
14(38)	Определить уровень индивидуального физического развития и развития физических качеств.		
15(39)	Опорный прыжок. Страховка.		
16(40)	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах).		
17(41)	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной, траекторией. Опорный прыжок		
18(42)	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах).		
19(43)	Техника передвижений в волейболе. Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.		
20(44)	Прием мяча снизу, передачи сверху в парах. Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.		
21(45)	Оздоровительные системы физического воспитания. Прием мяча снизу, передачи сверху в парах.		
22(46)	Нападающий удар через сетку. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и		

	повышению работоспособности: сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.		
23(47)	Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.		
24(48)	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). Подведение итогов за I полугодие.		

Лыжная подготовка – 24 часа

Спортивные игры – 6 часов

III - четверть

1(49)	Правила ТБ при занятиях лыжным спортом. Профилактика травматизма во время занятий физическими упражнениями. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в поддержании репродуктивной функции.		
2-3 (50-51)	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах Техника попеременного двухшажного хода.		
4(52)	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах Техника лыжных ходов и переход с одного хода на другой.		
5-6 (53-54)	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжника.		
7(55)	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Техника спусков и подъемов с торможениями и поворотами.		
8-9 (56-57)	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.		
10(58)	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Переменная тренировка до 3км. с тремя ускорениями по 200 м.		
11-12 (59-60)	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 4 км.		
13(61)	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Техника спусков и подъемов с торможениями и поворотами.		

14-15 (62-63)	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Техника переходов с одного хода на другой.		
16(64)	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Техника переходов с одного хода на другой. Определить уровень индивидуального физического развития и развития физических качеств.		
17-18 (65-66)	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Бег на лыжах 3 км.(девушки), 5 км.(юноши).		
19(67)	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Преодоление препятствий перешагиванием и перепрыгиванием.		
20-21 (68-69)	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Техника спусков и подъемов с торможениями и поворотами.		
22(70)	Сдача техники ходов задолжниками. Подготовка к соревновательной деятельности.		
23-24 (71-72)	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах Техника спусков и подъемов с торможениями и поворотами		
25(73)	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Совершенствование техники передач мяча сверху, приемов снизу.		
26(74)	Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Верхняя подача. Нападающий удар.		
27(75)	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). Верхняя подача. Нападающий удар.		
28(76)	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). Варианты блокирования нападающих ударов.		
29(77)	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.		
30(78)	Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных		

	играх (волейболе).		
--	--------------------	--	--

Спортивные игры – 12 часов

Легкая атлетика – 15 часов

IV - четверть

1(79)	Профилактика травматизма во время занятий физическими упражнениями. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах		
2(80)	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). Варианты техники приема и передач мяча		
3(81)	Варианты подач в волейболе. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.		
4(82)	Варианты нападающего удара через сетку Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.		
5(83)	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.		
6(84)	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе).		
7(85)	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника.		
8(86)	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника		
9(87)	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника.		
10(88)	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.		

11(89)	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).		
12(90)	Выполнить технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.		
13(91)	Техника выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).		
14(92)	Совершенствование техники упражнений в прыжках в высоту с разбега		
15(93)	Совершенствование техники упражнений в прыжках в высоту с разбега		
16(94)	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.		
17(95)	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительная ходьба и бег. Прыжки в длину с места.		
18(96)	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с разбега		
19(97)	Совершенствование техники упражнений в беге на средние дистанции. Бег 300 м.		
20(98)	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции. Бег 30 м. на результат. Метание гранаты.		
21(99)	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции. Бег 100 м. на результат. Метание гранаты.		
22(100)	Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции. Бег 1000м. на результат.		
23(101)	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Метание гранаты на результат.		
24(102)	Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции. Бег 2000 м. (девушки), 3000 м. (юноши) на результат.		
25(103)	Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Полосы препятствий.		
26(104)	Полосы препятствий.		
27(105)	Подведение итогов четверти. Игры по выбору учащихся.		

Тематическое планирование по физической культуре 11 класс

Легкая атлетика – 14 часов

Спортивные игры – 10 часов

I - четверть

№ п/п	Тема	Дата	
		по плану	фактич ески
1	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительная ходьба и бег. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Медленный бег до 4 мин.		
2	Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции. Бег 30 м. Бег 3 мин.		
3	Прыжковые упражнения. Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции. Бег на выносливость до 5 мин.		
4	Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции. Прыжок в длину с места. Бег до 7 мин.		
5	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с разбега. Бег на 100 м. Бег в медленном темпе до 9 мин.		
6	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с разбега. Бег 9 мин в медленном темпе.		
7	Совершенствование техники упражнений в беге на средние дистанции. Бег 300 м. на результат.		
8	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Техника метания гранаты на дальность с разбега.		
9	Полосы препятствий. Бег до 9 мин с ускорениями по 60-80м.		
10	Профилактика травматизма во время занятий физическими упражнениями.		
11	Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции. Бег 1000 метров на результат.		
12	Техника выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).		
13	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с разбега. Метание гранаты на дальность.		
14	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.		

15	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника		
16	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника		
17	Подготовка к соревновательной деятельности. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)		
18	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.		
19	Учебная игра в баскетбол. Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.		
20	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).		
21	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). Варианты ловли и передач мяча с сопротивлением защитника.		
22	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника. Подготовка к соревновательной деятельности.		
23	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.		
24	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).		

Гимнастика с элементами акробатики и единоборств – 18 часов

Спортивные игры – 6 часов

II - четверть

1(25)	ТБ на занятиях гимнастикой. Современные оздоровительные системы физического воспитания. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.		
2(26)	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д).		
3(27)	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах).		
4(28)	Страховка. Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре (ю); Толчком ног подъем в упор на в/ж (д)		
5(29)	Упражнения в равновесии (д); приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. (м)		
5(30)	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной пространственной точностью. Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках (ю); элементы акробатики		

	изученные в предыдущих классах (д).		
7(31)	Аэробика: комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Стойка на плечах из седа ноги врозь (ю); Равновесие на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок (д)		
8(32)	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Страховка.		
9(33)	Профилактика травматизма во время занятий физическими упражнениями.		
10(34)	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Упражнения на перекладине, брусьях.		
11(35)	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях. Акробатическая комбинация. Лазанье по канату.		
12(36)	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры.		
13(37)	Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности.		
14(38)	Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину (ю); Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д). Полосы препятствий.		
15(39)	Упражнения в равновесии (д). Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. (м) Опорный прыжок.		
16(40)	Упражнения в равновесии (д). Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. (м)		
17(41)	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной, траекторией. Комбинация из ранее изученных элементов на брусьях.		
18(42)	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.		
19(43)	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.		
20(44)	Прием мяча отраженного от сетки. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений.		
21(45)	Оздоровительные системы физического воспитания. Варианты техники приема и передач мяча. Индивидуальные особенности физического и психического развития.		
22(46)	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Варианты нападающего удара через сетку.		
23(47)	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе).		

24(48)	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). Варианты нападающего удара через сетку.		
--------	--	--	--

Лыжная подготовка – 24 часа

Спортивные игры – 6 часов

III - четверть

1(49)	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Подготовка к соревновательной деятельности.		
2-3 (50-51)	Основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения.		
4(52)	Профилактика травматизма во время занятий физическими упражнениями. Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.		
5-6 (53-54)	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Переход с одновременных ходов на попеременные.		
7(55)	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Торможение и поворот упором.		
8-9 (56-57)	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Повороты переступанием в движении		
10(58)	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Техника конькового хода. Эстафеты.		
11-12 (59-60)	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в сохранении творческой активности и долголетия. Переход с одновременных ходов на попеременные.		
13(61)	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Техника конькового хода. Эстафеты.		
14-15 (62-63)	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Элементы тактики лыжных ходов.		
16(64)	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.		
17-18 (65-66)	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 3км (д); 5км (ю).		
19(67)	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Преодоление подъемов и препятствий		
20-21 (68-69)	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Преодоление подъемов и препятствий.		
22(70)	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.		
23-24 (71-72)	Преодоление подъемов и препятствий. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в поддержании репродуктивной функции.		

25(73)	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.		
26(74)	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Нападающий удар при встречных передачах.		
27(75)	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Верхняя и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем.		
28(76)	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности. Нападающий удар по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач.		
29(77)	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем). Страховка.		
30(78)	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). Составить и выполнить индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры.		

Спортивные игры – 12 часов

Легкая атлетика – 15 часов

IV - четверть

1(79)	Профилактика травматизма во время занятий физическими упражнениями. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах.		
2(80)	Варианты техники приема и передач мяча. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.		
3(81)	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). Варианты подач.		
4(82)	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). Варианты нападающего удара через сетку		
5(83)	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). Составить и провести комплексы физических упражнений различной направленности.		
6(84)	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.		
7(85)	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника		

8(86)	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника		
9(87)	Техника выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).		
10(88)	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). Определить уровень индивидуального физического развития и развития физических качеств.		
11(89)	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).		
12(90)	Техника безопасности во время занятий л/а. Совершенствование техники упражнений в прыжках в высоту с разбега. Прыжки в высоту способом «перешагивание».		
13(91)	Совершенствование техники упражнений в прыжках в высоту с разбега. Выполнить комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания.		
14(92)	Совершенствование техники упражнений в прыжках в высоту с разбега		
15(93)	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции. Стартовый разгон с преследованием. Переменный бег до 4 мин.		
16(94)	Техника прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники упражнений в беге на средние дистанции. Бег 300 м. на время.		
17(95)	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с разбега. Бег с переменной скоростью до 10 мин.		
18(96)	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.		
19(97)	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции. Бег 30 м. на результат. Метание гранаты.		
20(98)	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции. Бег 100 м. на результат. Метание гранаты.		
21(99)	Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции. Бег 1000 м на результат.		
22(100)	Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта. Учёт техники метания гранаты.		
23(101)	Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции. Бег 3000 и 2000 м.		
24(102)	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительная ходьба и бег. Развитие силовых способностей и прыгучести		
25(103)	Полосы препятствий.		
26(104)	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.		

27(105)	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.		
---------	--	--	--