

Министерство образования и науки РФ
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Вихоревская средняя общеобразовательная школа №2»
Братского района Иркутской области

Рассмотрено
на заседании ШМО
...*Лопух*.....
МКОУ «Вихорев-
ская СОШ №2»
Протокол № 4
от «24» 03 2020 г

Согласовано:
Заместитель директора по УР
МКОУ «Вихоревская СОШ №2»
Л-1 О.А. Кугенцова
«25» марта 2020 г

Утверждаю:
Директор МКОУ «Вихо-
ревская СОШ №2»
М.В. Г.А. Жеребцова
Приказ № 142-а
от «28» июня 2020 г

Рабочая программа
учебного предмета
Физическая культура
для учащихся 10-11 классов
базовый уровень

Предметная область: «Физическая культура, экология и основы безопасности и жизнедеятельности»

Срок реализации- 2 года

Разработала:
Хохлова Ольга Леонидовна,
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

Вихоревка

Данная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 10 классов разработана на основе требований к результатам освоения ООП СОО МКОУ «Вихоревская СОШ № 2» в соответствии с ФГОС СОО, на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич - М.: Просвещение, 2018)

Цель школьного образования по физической культуре — 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. В средней школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, подготовкой к дальнейшему обучению и трудовой деятельности

Образовательный процесс физической культуры в средней школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, футбол, баскетбол, волейбол);
- закрепление знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- совершенствование навыков и умений в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание чувства патриотизма и других положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- создание ВФСК «ГТО» в целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создание эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного

его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение метапредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных и военно-патриотических мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Задачами введения в программу ВФСК «ГТО» являются:

- увеличение числа учащихся, систематически занимающихся физической культурой, повышение уровня физической подготовленности школьников;
- формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическим самосовершенствованием и ведение здорового образа жизни;
- модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско – юношеского, школьного спорта в образовательных организациях, в том числе путём проведения различных мероприятий, конкурсов, посвящённых ГТО.

Учебный предмет «Физическая культура» реализуется через обязательную часть учебного плана, относится к предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности». Программа разработана в соответствии с учебным планом МКОУ «Вихоревская СОШ № 2».

Рабочая программа «Физическая культура» для учащихся 10-11 классов рассчитана на 204 часа:

- для учащихся 10 классов на 102 часа (3 часа в неделю);

- для учащихся 11 классов на 102 часа (3 часа в неделю);

Срок реализации программы – 2 года

Используемый УМК:

Автор/авторский коллектив	Наименование учебника	класс	Наименование издателя учебника
В.И.Лях А.А.Зданевич	Физическая культура	10-11	Издательство М:«Просвещение»

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативами;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;
- владение знаниями о правилах безопасной жизнедеятельности, способах избегания возможных опасных ситуаций.

В области нравственной и эстетической культур:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Содержание программного материала.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

1. Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности(поурочно).

- Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры(11кл)
- Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации(10кл)

-Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психосоциального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения (11кл)

-Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в преддродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек) (11кл)

-Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур) (11кл)

-Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой(10кл)

-Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок) (10-11кл)

-Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан на занятиях физической культурой) 10кл

Знания об истории создания Комплекса ГТО в СССР и современной России. Знания нормативов и правил сдачи практической части ГТО (тестовые испытания) 10кл.

2. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью (21 урок-10 класс, 22 урока-11 класс)

-Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы);(10кл)

при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.) 11кл

- Комплексы упражнений в преддродовом периоде (девушки)(11кл)

-Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: Атлетическая гимнастика(юноши): комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса(10кл)

-Ритмическая гимнастика (девушки): стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений; танцевальные упражнения (приставной шаг; переменный шаг; шаг галопа, польки и вальса»); танцевальные движения из народных танцев и современных танцев; упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча мяча); со скакалкой (махи и повороты, вращения, круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки) 10кл.

- с обручем (хватыв, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты)11кл)

Аэробика (девушки): композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов); (11кл)

-общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений(10-11кл)

3. Способы физкультурно-оздоровительной деятельности (3 урока-10 класс, 6 уроков-11 класс)

- Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели(10кл)
- Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации(11кл)
- Наблюдения за индивидуальным здоровьем (расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье), физической работоспособностью (по показателям пробы РWC/170) и умственной работоспособностью (по показателям таблицы Анфимова) (11кл)
- Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью(10кл)

Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой

- Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки(10кл)
- Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). (11кл)
- Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели(10кл)
- Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью(11кл)

4. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью (78 уроков-10 класс, 74 урока-11 класс)

Гимнастика с основами акробатики: совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы). Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; передвижение в вися на руках по горизонтально натянутому канату и в вися на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы (юноши) (10-11кл.).

Легкая атлетика: Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине 10-11кл.

Лыжные гонки: Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины (10-11кл)

Спортивные игры: Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе). Прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление)10-11кл

Национальные виды спорта (лапта, городки): совершенствование техники соревновательных упражнений (10-11кл)

Способы спортивно-оздоровительной деятельности

-Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий (10кл), планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта) (11кл).

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий 10кл.

Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта) и в рамках ВФСК «ГТО» (10-11кл)

Тематическое планирование

Разделы программы	Кол-во часов	
	Классы	
	10	11
1. Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.	поурочно	поурочно
2. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	21	22
3. Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	4	6
4. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью	77	74
Гимнастика с основами акробатики:	9	10
Легкая атлетика:	27	25
Лыжные гонки	9	9
Спортивные игры:		
Баскетбол.	19	18
Волейбол.	13	12

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

(102 часа, 3ч. в неделю)

№	Тема / раздел	Кол-во часов
	Легкая атлетика. (12 уроков) + Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью 3ч.	
1	Правила ТБ на уроках физкультуры. Основы техники безопасности и профилактики травматизма. Оздоровительный бег.	1
2	Техника спринтерского бега. Низкий и высокий старты, стартовый разгон.	1
3	Бег 60 метров. Метание м. мяча 150 гр. на дальность	1
4	Кроссовая подготовка.	1
5	Метание гранаты 500гр., 700 гр. на дальность с разбега.	1
6	Круговая эстафета с этапом 60м. Игра «Лапта».	1
7	Оздоровительный бег.	1
8	Кросс 2000м(мал.), 1500 м(дев.)	1
9	Челночный бег с разных исходных положений. Контроль прыжка в длину с места.	1
10	Бег 100м (учет).История национальных видов спорта, п.игра «Лапта».	1

11	Развитие силовых качеств. Броски набивного мяча, отжимание от пола. Знания об истории создания Комплекса ГТО в СССР и современной России. Знания нормативов и правил сдачи практической части ГТО (тестовые испытания) 10кл.	1
12	Развитие двигательных качеств. Прыжки на скакалках. Наклон туловища вперед.	1
13	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега способом „прогнувшись».	1
14	Полоса препятствий из разученных упражнений.	1
15	Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика. Комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания.	1
	Гимнастика с элементами акробатики (9 уроков) + 6 уроков Физ. сов. с оздоровительной направленностей	
16	Правила техники безопасности при занятиях гимнастики с элементами акробатики (страховка, самостраховка) Комплексы на развитие систем дыхания и кровообращения	1
17	Комплексы ориентированные на коррекцию осанки и телосложения. Строевые упражнения.	1
18	Упражнения на гимнастическом бревне.	1
19	Акробатические упражнения.	1
20	Акробатические упражнения с соединениями	1
21	Составление акробатического комплекса из изученных упражнений.	1
22	Акробатический комплекс.	1
23	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину, высота 115 – 120см); девочки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (козёл в ширину, высота 100-110 см)	1
24	Опорный прыжок.	1
25	Аэробика. Композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростносиловой направленности, с постепенным повышением физической общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации и ритма движений.	1
26	Атлетическая гимнастика	1
27	Атлетическая гимнастика(мал.), ритмическая гимнастика(дев.)	1
28	Лазанье по канату.	1
29	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
30	Упражнения художественной гимнастики. Атлетическая гимнастика.	
	Баскетбол (19 уроков) + 1 урок - Физ. сов. с оздоровительной направленностью + 1 урок - Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	
31	Правила техники безопасности при игре в баскетбол. Техника передвижений.	1

32	Повторение техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
33	Варианты ведение мяча Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
34	Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Правовые основы физической культуры и спорта.	1
35	Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
36	Освоение индивидуальной техники защиты: вырывание, выбивание, перехват и накрывание мяча.	1
37	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1
38	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1
39	Комбинации из освоенных элементов.	1
40	Тактические действия в нападении и защите. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.	1
41	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	1
42	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.	1
43	Игра в баскетбол	1
44	Комплексы упражнений на развитие быстроты, ловкости, координации.	1
45	Игра в баскетбол	1
46	Нападение быстрым прорывом (3:2)	1
47	Нападение быстрым прорывом (3:2)	1
48	Игра в баскетбол с соблюдением правил	1
49	Игра в баскетбол с соблюдением правил. Самостоятельная подготовка к соревновательной деятельности.	1
50	Игра в баскетбол с соблюдением правил	1
51	Способы регулирования физических нагрузок.	1
	Волейбол (13 уроков) + 1 урок - Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	
52	Правила техники безопасности при игре в волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
53	Техника передвижений остановок, поворотов и стоек.	1
54	Техника приема и передачи мяча.	1
55	Варианты приема и передач мяча.	1
56	Совершенствование техники подачи мяча.	1
57	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.	1
58	Нападающий удар через сетку.	1

59	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Варианты нападающего удара.	1
60	Упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме. Игра в волейбол	1
61	Игра в волейбол. Современные спортивнооздоровительные системы физических упражнений.	1
62	Варианты блокирования нападающих ударов.	1
63	Верхняя прямая подача мяча.	1
64	Индивидуальная физкультурная деятельность. Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью. Наблюдения за индивидуальным здоровьем, расчет «индекса здоровья» по показателям пробы	1
65	Учебно-тренировочные игры.	1
	Лыжная подготовка (9 уроков) + 4 урока Физ. сов. с оздоровительной направленностью +2 урока Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	
66	Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой (температурный режим, одежда и обувь лыжника, первые признаки обморожения, оказание первой медицинской помощи).	1
67	Классические хода на дистанции 4 км.	1
68	Техника попеременного двушажного хода.	1
69	Оздоровительная ходьба на лыжах.	1
70	Техника одновременного одношажного хода.	1
71	Совершенствование классических ходов.	1
72	Спуски и подъемы с поворотами и торможением.	1
73	Торможение плугом, подъем елочкой скользящим шагом.	1
74	Техника конькового хода.	1
75	Техника конькового хода. Принципы ведения дневника самонаблюдения.	1
76	Совершенствование техники лыжных ходов.	1
77	Развитие основных физических качеств на материале лыжной подготовки.	1
78	Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью. Наблюдения за физической работоспособностью по показателям, функциональные пробы (ортостатическая проба), умственной работоспособностью (по показателям таблицы Анфимова	1
79	Профилактика нарушений опорнодвигательного аппарата на материале лыжной подготовки. Оздоровительная ходьба на лыжах.	1
80	Регулирование массы тела на материале лыжной подготовки.	1
	Легкая атлетика (15 урок) + 7 уроков Физическое сов. с оздоровительной направленностью	

81	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Правила проведения самостоятельных занятий. Беговые упражнения.	1
82	Бег с преодолением горизонтальных препятствий. Челночный бег. Строевые упражнения.	1
83	Бег до 7 минут. Техника прыжка в высоту с разбега с 9 – 11 шагов разбега	1
84	Выполнения прыжка в высоту с 9 – 11 шагов разбега.	1
85	Выполнения прыжка в высоту с 9 – 11 шагов разбега.	1
86	Общеразвивающие упражнения с легкоатлетической направленностью	1
87	Прыжок в длину с места.	1
88	Оздоровительный бег. Низкий старт до 40 м – стартовый разгон, бег по дистанции 70-80м, эстафетный бег 4*60м,	1
89	Низкий старт до 40м стартовый разгон, финиширование.	1
90	Общеразвивающие упражнения с легкоатлетической направленностью.	1
91	Кроссовая подготовка. Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта) и в рамках ВФСК «ГТО».	1
92	Упражнения на развитие выносливости. Техника передачи эстафетной палочки.	1
93	Круговая эстафета.	1
94	Оздоровительный бег.	1
95	Метание гранаты на дальность из различных исходных положений.	1
96	Бег 100м(учет) Техника спринтерского бега. Финиширование.	1
97	Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1
98	Прыжок в длину с разбега.	1
99	Круговая эстафета. Передача эстафетной палочки с этапом 60 м.. Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег.	1
100	Развитие основных физических качеств на материале легкой. П.игра «Лапта».	1
101	Развитие основных физических качеств на материале легкой атлетики.	1
102	Оздоровительный бег. ОРУ, футбол. Техника безопасности при купании в естественных водоемах. Закаливание солнцем, воздухом, водой. Индивидуальные задания на летний период (по результатам тестирования). Составление плана занятий.	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс

(102 часа, 3ч. в неделю)

№	Тема / раздел	Кол-во часов
	Легкая атлетика. (11 уроков) + 4 Физическое сов. с оздоровительной направленностью	

1	Основные формы и виды физических упражнений. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики, ОРУ, беговые упражнения. Оздоровительный бег.	1
2	Низкий старт до 40 м – стартовый разгон, бег по дистанции 70-80м, эстафетный бег 4*60м, специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств.	1
3	Бег с низкого старта со стартовым ускорением до 60м. Русская игра «Лапта».	1
4	Кроссовая подготовка. Метание м. мяча с 5-6 шагов разбега.	1
5	Метание гранаты 500гр., 700 гр. на дальность с разбега.	1
6	Круговая эстафета с этапом 60м. Игра «Лапта».	1
7	Оздоровительный бег до 20 минут. Сп.игра «Футбол»	1
8	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега способом « прогнувшись».	1
9	Челночный бег с разных исходных положений. Контроль прыжка в длину с места.	1
10	Бег 100м (учет).История национальных видов спорта, п.игра «Лапта».	1
11	Бег 2000 м.(мал.), 1500 м(дев.).	1
12	Развитие двигательных качеств. Прыжки на скакалках. Наклон туловища вперед.	1
13	Развитие силовых качеств. Броски набивного мяча. Комплексы на развитие систем дыхания и кровообращения.	1
14	Бег на местности с преодолением горизонтальных препятствий.	1
15	Комплексы ориентированные на коррекцию осанки и телосложения.	1
	Гимнастика с элементами акробатики (10 уроков) + 5 уроков - Физическое сов. с оздоровительной направленностью	
16	Правила техники безопасности при занятиях гимнастики с элементами акробатики (страховка, самостраховка) Комплексы на развитие систем дыхания и кровообращения.	1
17	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Адаптивная физическая культура.	1
18	Упражнения на гимнастическом бревне.	1
19	Акробатические упражнения.	1
20	Акробатические упражнения с соединениями	1
21	Составление акробатического комплекса из изученных упражнений.	1
22	Акробатический комплекс.	1

23	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину, высота 115 – 120см); девочки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (козёл в ширину, высота 100-110 см)	1
24	Опорный прыжок.	1*
25	Аэробика. Композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростносиловой направленности, с постепенным повышением физической общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации и ритма движений.	1
26	Атлетическая гимнастика. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.	1
27	Атлетическая гимнастика(мал.), ритмическая гимнастика(дев.)	1
28	Лазанье по канату. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.	1*
29	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
30	Упражнения художественной гимнастики. Атлетическая гимнастика. Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы.	
	Баскетбол (18 часов) + 2 урока Физическое сов. с оздоровительной направленностью + 1 урок – Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	
31	Правила техники безопасности при игре в баскетбол. Техника передвижений.	1
32	Повторение техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
33	Варианты ведение мяча Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
34	Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Правовые основы физической культуры и спорта.	1
35	Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.	1
36	Освоение индивидуальной техники защиты: вырывание, выбивание, перехват и накрывание мяча.	1
37	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1
38	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1
39	Комбинации из освоенных элементов. Комплекс ГТО, как основа физического воспитания и актуальность.	1
40	Тактические действия в нападении и защите. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.	1
41	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	1

42	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.	1
43	Игра в баскетбол	1
44	Комплексы упражнений на развитие быстроты, ловкости, координации.	1
45	Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной физической культуры для профилактики плоскостопия, нарушение осанки, профилактики зрения.	1
46	Нападение быстрым прорывом (3:2)	1
47	Нападение быстрым прорывом (3:2)	1
48	Игра в баскетбол с соблюдением правил	1
49	Игра в баскетбол с соблюдением правил. Самостоятельная подготовка к соревновательной деятельности.	1
50	Игра в баскетбол с соблюдением правил	1
51	Способы регулирования физических нагрузок.	1
	Волейбол (12 уроков) + 2 урока- Способы физкультурно- оздоровительной деятельности	
52	Правила техники безопасности при игре в волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
53	Техника передвижений остановок, поворотов и стоек.	1
54	Техника приема и передачи мяча.	1
55	Варианты приема и передач мяча.	1
56	Совершенствование техники подачи мяча. Принципы ведения дневника самонаблюдения.	1
57	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.	1
58	Нападающий удар через сетку.	1
59	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Варианты нападающего удара.	1
60	Упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме. Игра в волейбол	1
61	Игра в волейбол. Современные спортивнооздоровительные системы физических упражнений.	1
62	Варианты блокирования нападающих ударов.	1
63	Верхняя прямая подача мяча.	1
64	Индивидуальная физкультурная деятельность. Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью. Наблюдения за индивидуальным здоровьем, расчет «индекса здоровья» по показателям пробы	1
65	Учебно-тренировочные игры.	1

	Лыжная подготовка (9 уроков) + 4 урока Физическая сов. с оздоровительной направленностью + 2 урока – Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	
66	Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой (температурный режим, одежда и обувь лыжника, первые признаки обморожения, оказание первой медицинской помощи).	1
67	Классические хода на дистанции 4 км.	1
68	Техника попеременного двушажного хода.	1
69	Оздоровительная ходьба на лыжах.	1
70	Техника одновременного одношажного хода.	1
71	Совершенствование классических ходов.	1
72	Спуски и подъемы с поворотами и торможением.	1
73	Торможение плугом, подъем елочкой скользящим шагом.	1
74	Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы регулирования массы тела человека.	1
75	Техника конькового хода.	1
76	Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие функциональных возможностей организма на материале лыжной подготовки.	1
77	Развитие основных физических качеств на материале лыжной подготовки.	1
78	Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью. Наблюдения за физической работоспособностью по показателям, функциональные пробы (ортостатическая проба), умственной работоспособностью (по показателям таблицы Анфимова	1
79	Профилактика нарушений опорнодвигательного аппарата на материале лыжной подготовки. Оздоровительная ходьба на лыжах.	1
80	Регулирование массы тела на материале лыжной подготовки.	1
	Легкая атлетика(14 уроков) + 7 уроков Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью + 1 урок - Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	
81	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Правила проведения самостоятельных занятий. Беговые упражнения.	1
82	Бег с преодолением горизонтальных препятствий. Челночный бег. Строевые упражнения.	1
83	Бег до 7 минут. Техника прыжка в высоту с разбега с 9 – 11 шагов разбега	1
84	Выполнения прыжка в высоту с 9 – 11 шагов разбега.	1
85	Выполнения прыжка в высоту с 9 – 11 шагов разбега.	1
86	Общеразвивающие упражнения с легкоатлетической направленностью	1
87		1

	Прыжок в длину с места. Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела. Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.	
88	Оздоровительный бег. Низкий старт до 40 м – стартовый разгон, бег по дистанции 70-80м, эстафетный бег 4*60м,	1
89	Низкий старт до 40м стартовый разгон, финиширование.	1
90	Общеразвивающие упражнения с легкоатлетической направленностью.	1
91	Кроссовая подготовка	1
92	Упражнения на развитие выносливости. Техника передачи эстафетной палочки.	1
93	Круговая эстафета.	1
94	Оздоровительный бег	1
95	Метание гранаты на дальность.	1
96	Бег 100 м(учет) Техника спринтерского бега. Финиширование.	1
97	Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1
98	Прыжок в длину с разбега.	1
99	Круговая эстафета. Передача эстафетной палочки на этапе. Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег.	1
100	Развитие основных физических качеств на материале легкой. П.игра «Лапта».	1
101	Развитие основных физических качеств на материале легкой атлетики.	1
102	Оздоровительный бег. ОРУ, футбол. Техника безопасности при купании в естественных водоемах. Закаливание солнцем, воздухом, водой. Индивидуальные задания на летний период (по результатам тестирования). Составление плана занятий.	1