

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Железногорская средняя общеобразовательная школа № 4»**

РАССМОТРЕНО

руководитель ШМО
учителей предметов развития

_____ Ткаченко В.Н.

Протокол № 1

от «30» августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
по НМР

_____ Т.А. Носовская

от «30» августа 2022 г.

Рабочая программа

учебного курса «Физическая культура»

для учащихся 10- 11 класса

(уровень: базовый)

Учитель: Чернова Татьяна Александровна

Квалификационная категория: высшая

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Исходными документами для составления рабочей программы «Физическая культура» 10-11 класс являются:

- Федеральный компонент государственного образовательного стандарта общего основного образования на основе Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Железнодорожная средняя общеобразовательная школа №4»;

- Примерная программа общего образования по физической культуре;

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха (М.: Просвещение, 2011 – 8 издание). Является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся проходят промежуточную аттестацию по окончании 1 и 2 полугодия. Итоговая аттестация производится на основании полугодических оценок.

Курс «Физическая культура» изучается с 10 по 11 класс из расчета 3 часа в неделю, всего 207 часов:

-10 класс- 105 часов; -11 класс- 102 часа.

Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

Планируемые личностные результаты

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Формирование патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Формирование положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитие эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Формирование духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Планируемые метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

-способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

-планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

-определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

-конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

-владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

-систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия:

-самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

-самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

-соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

-оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

-осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия:

-определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

-создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

-владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

-организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

-осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Планируемые 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.

Основные требования к учащимся

В результате освоения содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

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

Соблюдать правила:

личной гигиены и закаливания организма; организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом; культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- приемы массажа и самомассажа;

- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Двигательные умения и навыки

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды с места и с полного разбега с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель; метать теннисный мяч в вертикальную цель.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на перекладине (юноши), на бревне (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: осуществлять подготовку к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)". Использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовки.

Демонстрировать:

10-11 класс

Виды испытаний	10 класс		11 класс	
	юноши	девушки	юноши	девушки
Бег 30 м, сек	4,7	5,2	4,4	5,0
Челночный бег, 4 по 9м, сек	9,3	9,7	9,2	9,7
Бег 100 метров, сек	14,4	16,5	13,8	16,2
Подтягивание туловища из виса, кол-во раз	11		12_	
Прыжок в длину с места, см.	220	185	230	190
Поднимание туловища из положения лежа на спине, раз	52	40	55	42
Бег на 2000 м, мин. с		10,20		10,0
Бег на 3000 м, мин. с	12,40		12,20	
Наклон вперед из положения сидя, см	14	22	15	23

Содержание учебного предмета физическая культура

Физическая культура и здоровый образ 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.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

Основы знаний о физической культуре

Правовые основы физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями. Организация и проведение спортивно – массовых соревнований. Способы регулирования массы тела человека. Современные спортивно – оздоровительные системы физических упражнений.

Спортивные игры: Баскетбол. Волейбол. Футбол

Терминология избранной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

Гимнастика с элементами акробатики.

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

Легкоатлетические упражнения.

Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. Виды соревнования по л/а и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Прикладное значение л/а упражнений. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

Спортивные игры

Баскетбол.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

Волейбол

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара. Варианты блокирования нападающих ударов, страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

Футбол

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой и грудью. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, перехват, отбор). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами: комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении, с набивными мячами, со скакалкой, с гимнастическими скамейками.

Акробатические упражнения: юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150 – 180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Висы и упоры: юноши: подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися. **Девушки:** подтягивание из вися лежа.

Опорные прыжки: юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 – 120 см.

Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см).

Развитие координационных способностей: комбинации ОРУ с предметами и без; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения на скамейках, на стенке. Акробатические упражнения. Игры, эстафеты, полоса препятствий.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости: юноши: лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание по гимнастической лестнице без помощи ног. Упражнения в висах и упорах с гантелями, штангой, набивными мячами.

Девушки: упражнения в висах и упорах, ОРУ с предметами и без, в парах.

Развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

Развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой. Упражнения с партнёром, акробатические, на стенке, с предметами.

Легкая атлетика

Техника спринтерского бега: высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 15 до 25 мин. Бег на 1000 м, 2000м (д); 3000м (ю).

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 13—15 шагов разбега.

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега.

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча и мяча весом 150г с места на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с полного разбега на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния (юноши до 20м, девушки 12 – 14 м). Метание гранаты с места на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние (ю – 700г, д – 500г); в цель (2*2) с расстояния 10 – 12м. Броски набивного мяча (ю – 3 кг, д – 2 кг).

Развитие выносливости: кросс до 25 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег с гандикапом, командами, в парах.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тема	Кол-во часов, 10 кл.	Количество часов, 11 кл.
Знания о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока
Гимнастика с элементами акробатики	14	14
Легкая атлетика	37	34
ОФП	В процессе урока	В процессе урока
Спортивные и подвижные игры	54	54
Общее количество часов	105	102

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция).

Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый) уровень.

Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень).

2. Демонстрационная печатные пособия.

Таблицы по стандартам физической развития и физической подготовленности.

3. Технические средства обучения: магнитофон, секундомер.

5. Учебно – практическое и учебно – лабораторное оборудование:

Гимнастика.

Стенка гимнастическая. Гимнастический «козел», канат, скамейки гимнастические маты, набивные мячи, скакалки, обручи.

Легкая атлетика.

Стойки для прыжков в высоту. Мяч малый (теннисный) для метания, мячи для метания 120 гр.

Спортивные игры.

Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные. Сетка волейбольная. Щиты баскетбольные.

Спортивные залы.

Малый спортивный зал, большой спортивный зал.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Виленский М. Я. Физическая культура, 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений.
-М.: Просвещение, 2011.
2. Лях В. И. Физическая культура: 1 – 11 классы
3. Матвеев А.П. Физическая культура: Образовательная программа для учащихся средней образовательной школы. – М.: Радио и связь, 1995.
4. Байбородова Л.В., Бутин И.М.Методика обучения физической культуре: 1-11 кл.: Метод. пособие.- М.: Владос, 2004.
5. Шиян Б.М., Ашмарин Б А. Теория и методика физического воспитания.
- М.: Просвещение, 1988

ПРИЛОЖЕНИЕ.

Календарно – тематическое планирование прилагается.

Календарно - тематическое планирование

10 класс

№ урока	Кол- во часов	Наименование разделов и тем
1 четверть		

Легкая атлетика- 20 часов

1	1	Техника безопасности на легкой атлетике. Стартовый разгон, низкий старт.
2	1	Бег по дистанции 100, 200м. Бег 30м. на результат.
3	1	Специально- беговые упражнения. Эстафетный бег.
4	1	Финиширование. Бег 100м. на результат
5	1	Основы обучения двигательным действиям. Челночный бег 4 по 9м
6	1	Многоскоки. Отталкивание. Прыжки в длину с разбега.
7	1	Челночный бег 3 по 10м. Спортивные игры «футбол».
8	1	ОРУ. Правила соревнований по метанию. Бег 2000 и 3000м.
9	1	Бег 400 м. на результат. Метание гранаты с разбега.
10	1	Преодоление горизонтальных препятствий.
11	1	ОРУ в парах на сопротивление. Кросс.
12	1	Эстафетный бег с передачей палочки снизу. Опрос по теории.
13	1	Техника бега по виражу. Эстафета с элементами легкой атлетики.
14	1	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».
15	1	Кроссовая подготовка
16	1	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».
17	1	Игра в футбол.
18	1	Ускорения. Эстафеты с разных положений.
19	1	Метание гранаты с разбега на результат. Равномерный бег.
20	1	Равномерный бег с отрезками на ускорения.
Баскетбол - 4 час		
21	1	Стойки и перемещения игроков. Передача мяча в парах, в тройках.
22	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, передач, ведения.
23	1	Ведение мяча с разной высотой отскока.
24	1	Броски: одной рукой от плеча, двумя руками из-за головы.
2 четверть		
Баскетбол- 9 часов; волейбол- 15 часов		
25	1	Правила игры в баскетбол.
26	1	Бросок мяча двумя руками со средней дистанции.
27	1	Позиционной нападение со сменой мест. Учебная игра.
28	1	Передача мяча разными способами в движении в парах, в тройках.
29	1	Терминология баскетбола. Передача мяча на время.
30	1	Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.
31	1	Передача мяча с пассивным сопротивлением.
32	1	Виды бросков. Перемещения, передачи в тройках.
33	1	Учебная игра.
34	1	Инструктаж по Т/Б на уроках волейбола. Стойка игрока, перемещения
35	1	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

36	1	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Прием мяча снизу двумя
37	1	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Подачи мяча.
38	1	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.
39	1	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)
40	1	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.
41	1	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.
42	1	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.
43	1	Передачи мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча
44	1	Правила игры в волейбол. ТБ в спортивном зале.
45	1	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками сверху.
46	1	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.
47	1	Передача мяча в тройках.
48	1	Технические приемы игры. Игра в нападении.
3 четверть		
Волейбол – 10 час		
49	1	Игра в защите. Прием мяча в зоне защиты.
50	1	Передача мяча двумя руками сверху, стоя спиной к цели.
51	1	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.
52	1	Передача мяча в прыжке, в тройках.
53	1	Прием мяча снизу двумя руками через сетку, в группе. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
54	1	Блокирование. Позиционное нападение из 3-й зоны.
55	1	Нападающий удар при встречных передачах.
56	1	Одиночный и групповой блок. Нападение из 2 и 4 зоны.
57	1	Двухсторонняя игра.
58	1	Комбинация из освоенных элементов: перемещений, владения мячом.
Баскетбол-9 час		
59	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Броски мяча в кольцо одной рукой от плеча.
60	1	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.
61	1	Тест: - передача мяча в парах:- броски в кольцо
62	1	Расстановка игроков на площадке. Игра в защите.
63	1	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите. «Заслон»
64	1	Техника бросков мяча. Учебная игра.
65	1	Взаимодействие трех игроков в нападении. «Малая восьмерка».
66	1	Передачи мяча в тройках со сменой мест. Нападение через защиту.
67	1	Двухсторонняя игра.
Гимнастика- 14 час		
68	1	Правила по ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения

		упражнений. Строевые команды. Перестроения в ходьбе.
69	1	Строевые команды. Перестроения в ходьбе.
70	1	Тест: вис на перекладине, подтягивание в висе.
71	1	ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамье.
72	1	Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.
73	1	Перестроения в колонне. ОРУ с предметами.
74	1	Эстафеты. Лазание по канату в два приема.
75	1	Прикладные упражнения. Кувырок назад в полушпагат.
76	1	Стойка на голове и на руках. Мост и поворот в упор.
77	1	Упражнения на равновесие. ОРУ в движении.
78	1	Упражнения на гибкость, махи и выпады. Тест- наклон вперед из положения сидя.
79	1	ОРУ с повышенной амплитудой движений. Длинный кувырок.
80	1	Комплекс суставной гимнастики.
81	1	Опорные прыжки.
4 четверть		
Волейбол- 4 час Баскетбол- 3 час		
82	1	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах, в тройках. Подачи в определенную зону.
83	1	Игра в защите, углом вперед.
84	1	Игра в нападении.
85	1	Правила игры. Учебная игра.
86	1	Зонная защита. Штрафные броски.
87	1	Техника ловли и передачи мяча.
88	1	Правила игры. Учебная игра.
Легкая атлетика -17 час		
89	1	Низкий старт до 30м. Равномерный бег.
90	1	Бег на результат 100м. Равномерный бег.
91	1	Эстафеты с разных исходных положений. Бег 30 м на результат.
92	1	Финиширование. Разбег и отталкивание при прыжке в длину.
93	1	Прыжок в длину с разбега. Основы обучения двигательным действиям.
94	1	Преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий.
95	1	Метание гранаты на дальность с места и с разбега.
96	1	Метание гранаты на результат.
97	1	Специально- беговые упражнения. Бег 1000м на результат.
98	1	ОРУ. Эстафеты с элементами легкой атлетики.
99	1	ОФП: круговая тренировка.
100	1	Первая медицинская помощь при травмах.
101	1	Бег 2000м и 3000м на результат.
102	1	Эстафета 4 по 100м.
103	1	Правила безопасности поведения на открытых площадках.
104	1	Кроссовая подготовка.
105	1	Кроссовая подготовка.

Календарно - тематическое планирование

11 класс

№ урока	Кол-во часов	Наименование разделов и тем
1 четверть		
Легкая атлетика- 20 часов		
1	1	Техника безопасности на легкой атлетике. Стартовый разгон, низкий старт.
2	1	Бег по дистанции 100, 200м. Бег 30м. на результат.
3	1	Специально- беговые упражнения. Эстафетный бег.
4	1	Финиширование. Бег 100м. на результат
5	1	Основы обучения двигательным действиям. Челночный бег 4 по 9м
6	1	Многоскоки. Отталкивание. Прыжки в длину с разбега.
7	1	Челночный бег 3 по 10м. Спортивные игры «футбол».
8	1	ОРУ. Правила соревнований по метанию. Бег 2000 и 3000м.
9	1	Бег 400 м. на результат. Метание гранаты с разбега.
10	1	Преодоление горизонтальных препятствий.
11	1	ОРУ в парах на сопротивление. Кросс.
12	1	Эстафетный бег с передачей палочки снизу. Опрос по теории.
13	1	Техника бега по виражу. Эстафета с элементами легкой атлетики.
14	1	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».
15	1	Кроссовая подготовка
16	1	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».
17	1	Игра в футбол.
18	1	Ускорения. Эстафеты с разных положений.
19	1	Метание гранаты с разбега на результат. Равномерный бег.
20	1	Равномерный бег с отрезками на ускорения.
Баскетбол - 4 час		
21	1	Стойки и перемещения игроков. Передача мяча в парах, в тройках.
22	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, передач, ведения.
23	1	Ведение мяча с разной высотой отскока.
24	1	Броски: одной рукой от плеча, двумя руками из-за головы.
2 четверть		
Баскетбол- 9 часов; волейбол- 15 часов		
25	1	Правила игры в баскетбол.
26	1	Бросок мяча двумя руками со средней дистанции.

27	1	Позиционной нападение со сменой мест. Учебная игра.
28	1	Передача мяча разными способами в движении в парах, в тройках.
29	1	Терминология баскетбола. Передача мяча на время.
30	1	Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.
31	1	Передача мяча с пассивным сопротивлением.
32	1	Виды бросков. Перемещения, передачи в тройках.
33	1	Учебная игра.
34	1	Инструктаж по Т/Б на уроках волейбола. Стойка игрока, перемещения
35	1	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
36	1	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Прием мяча снизу двумя
37	1	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Подачи мяча.
38	1	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.
39	1	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)
40	1	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.
41	1	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.
42	1	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.
43	1	Передачи мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча
44	1	Правила игры в волейбол. ТБ в спортивном зале.
45	1	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками сверху.
46	1	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.
47	1	Передача мяча в тройках.
48	1	Технические приемы игры. Игра в нападении.
3 четверть		
Волейбол – 10 час		
49	1	Игра в защите. Прием мяча в зоне защиты.
50	1	Передача мяча двумя руками сверху, стоя спиной к цели.
51	1	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.
52	1	Передача мяча в прыжке, в тройках.
53	1	Прием мяча снизу двумя руками через сетку, в группе. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
54	1	Блокирование. Позиционное нападение из 3-й зоны.
55	1	Нападающий удар при встречных передачах.
56	1	Одиночный и групповой блок. Нападение из 2 и 4 зоны.
57	1	Двухсторонняя игра.
58	1	Комбинация из освоенных элементов: перемещений, владения мячом.
Баскетбол-9 час		
59	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Броски мяча в кольцо одной рукой от плеча.
60	1	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.
61	1	Тест: - передача мяча в парах;- броски в кольцо
62	1	Расстановка игроков на площадке. Игра в защите.
63	1	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите. «Заслон»

64	1	Техника бросков мяча. Учебная игра.
65	1	Взаимодействие трех игроков в нападении. «Малая восьмерка».
66	1	Передачи мяча в тройках со сменой мест. Нападение через защиту.
67	1	Двухсторонняя игра.
Гимнастика- 14 час		
68	1	Правила по ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Строевые команды. Перестроения в ходьбе.
69	1	Строевые команды. Перестроения в ходьбе.
70	1	Тест: вис на перекладине, подтягивание в висячем положении.
71	1	ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамье.
72	1	Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.
73	1	Перестроения в колонне. ОРУ с предметами.
74	1	Эстафеты. Лазание по канату в два приема.
75	1	Прикладные упражнения. Кувырок назад в полупагоде.
76	1	Стойка на голове и на руках. Мост и поворот в упор.
77	1	Упражнения на равновесие. ОРУ в движении.
78	1	Упражнения на гибкость, махи и выпады. Тест- наклон вперед из положения сидя.
79	1	ОРУ с повышенной амплитудой движений. Длинный кувырок.
80	1	Комплекс суставной гимнастики.
81	1	Опорные прыжки.
4 четверть		
Волейбол- 4 час Баскетбол- 3 час		
82	1	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах, в тройках. Подачи в определенную зону.
83	1	Игра в защите, углом вперед.
84	1	Игра в нападении.
85	1	Правила игры. Учебная игра.
86	1	Зонная защита. Штрафные броски.
87	1	Техника ловли и передачи мяча.
88	1	Правила игры. Учебная игра.
Легкая атлетика -14 час		
89	1	Низкий старт до 30м. Равномерный бег.
90	1	Бег на результат 100м. Равномерный бег.
91	1	Эстафеты с разных исходных положений. Бег 30 м на результат.
92	1	Финиширование. Разбег и отталкивание при прыжке в длину.
93	1	Прыжок в длину с разбега. Основы обучения двигательным действиям.
94	1	Преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий.
95	1	Метание гранаты на дальность с места и с разбега.
96	1	Метание гранаты на результат.
97	1	Специально- беговые упражнения. Бег 1000м на результат.
98	1	ОРУ. Эстафеты с элементами легкой атлетики.
99	1	ОФП: круговая тренировка.

100	1	Первая медицинская помощь при травмах.
101	1	Бег 2000м и 3000м на результат.
102		Эстафета.