

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету физическая культура
10-11 класс

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа по обществознанию составлена на основе федерального компонента Государственного стандарта среднего (полного) общего образования (профильный уровень)

Данная рабочая программа разработана на основе следующих нормативных документов:

Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"

Базисного учебного плана общеобразовательных учреждений Российской Федерации, утвержденного приказом Минобрнауки РФ № 1312 от 09.03.2004 (редакция 01.02.2012);

Приказ Министерства образования и науки РФ от 20 августа 2008 № 241 « О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений РФ, реализующие программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования и науки РФ от 09 марта 2004 года № 1312.

Требований к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта 2004 года;

Приказ Министерства образования Сахалинской области №703-ОД от 09.09.2008года «О дополнительных критериях при лицензировании ОУ»

Приказ УОКиС администрации городского округа «Поронайский» №745 от 15.10.2008 г. «О разработке учебных программ»

Письмо министерства образования Сахалинской области от 31.07.2013 №01-110/5050 «О некоторых аспектах разработки учебных планов в общеобразовательных учреждениях».

Приказ Минобрнауки России от 13.03.2014 N 253 (редакция 05.07.2017) "Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования".

«Федеральная комплексная программа физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича..М.: Просвещение - 2008 в соответствии с федеральным компонентом государственным стандартом среднего полного образования, М.: «Дрофа»- 2004,

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта среднего образования по физической культуре предметом обучения в средней школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у старших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся средней школы предусматривает следующие образовательные цели и задачи

Целью образования в области физической культуры в средней школе является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении

к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

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:

умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;

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;

владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;

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

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

Место курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 10 по 11 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 204 ч): в 10 классе - 102 ч, в 11 классе - 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г.

№ 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 2 года обучения по 3 ч в неделю (204ч).

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»

Базовым результатом образования в области физической культуры в средней школе является сформированность у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Личностные результаты освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, любви к Отечеству и уважения к своему народу, чувства ответственности и долга перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уверенности в его великом будущем, готовности к служению Отечеству в различных видах гражданской и профессиональной деятельности;

сформированность гражданской позиции выпускника как сознательного, активного и ответственного члена российского общества, уважающего закон и правопорядок, осознающего и принимающего свою ответственность за благосостояние общества, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего

традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, ориентированного на поступательное развитие и совершенствование российского гражданского общества в контексте прогрессивных мировых процессов, способного противостоять социально опасным и враждебным явлениям в общественной жизни;

готовность к защите Отечества, к службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;

сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, различных форм общественного сознания - науки, искусства, морали, религии, правосознания, понимание своего места в поликультурном мире;

сформированность основ личностного саморазвития и самовоспитания в обществе на основе общечеловеческих нравственных ценностей и идеалов российского гражданского общества с учётом вызовов, стоящих перед Россией и всем человечеством; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности (образовательной, учебно-исследовательской, коммуникативной и др.);

сформированность толерантного сознания и поведения личности в поликультурном мире;

сформированность навыков социализации и продуктивного сотрудничества со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, учебно-инновационной и других видах деятельности;

сформированность нравственного сознания, чувств и поведения на основе сознательного усвоения общечеловеческих нравственных ценностей (любовь к человеку, доброта, милосердие, равноправие, справедливость, ответственность, свобода выбора, честь, достоинство, совесть, честность, долг), компетентность в решении моральных дилемм и осуществлении нравственного выбора; приобретение опыта нравственно ориентированной общественной деятельности;

готовность и способность к образованию и самообразованию в течение всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

сформированность основ эстетической деятельности как части духовно-практического освоения действительности в форме восприятия и творческого созидания, включая эстетику быта, образования, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; сформированность бережного отношения к природе;

принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни: потребность в занятиях физкультурой и спортивно-оздоровительной деятельностью, отрицательное отношение к употреблению алкоголя, наркотиков, курению; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью как собственному, так и других людей, умение осуществлять профилактику и оказывать первичную медицинскую помощь, знание основных оздоровительных технологий;

осознанный выбор будущей профессии на основе понимания её ценностного содержания и возможностей реализации собственных жизненных планов; гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем;

основы экологического мышления, осознание влияния общественной нравственности и социально-экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта природоохранной деятельности;

ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни – любви, равноправия, заботы, ответственности – и их реализации в отношении членов своей семьи.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

умение самостоятельно определять цели и составлять планы в различных сферах деятельности, осознавая приоритетные и второстепенные задачи; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную, внеурочную и внешкольную деятельность с учётом предварительного планирования; использовать различные ресурсы для достижения целей; выбирать успешные стратегии в трудных ситуациях;

умение продуктивно общаться и взаимодействовать с коллегами по совместной деятельности, учитывать позиции другого (совместное целеполагание и планирование общих способов работы на основе прогнозирования, контроль и коррекция хода и результатов совместной деятельности), эффективно разрешать конфликты;

владение навыками исследовательской и проектной деятельности (определение целей и задач, планирование проведения исследования, формулирование гипотез и плана их проверки; осуществление наблюдений и экспериментов, использование количественных и качественных методов обработки и анализа полученных данных; построение доказательств в отношении выдвинутых гипотез и формулирование выводов; представление результатов исследования в заданном формате, составление текста отчёта и презентации с использованием информационных и коммуникационных технологий); готовность и способность к информационной деятельности (поиск информации и самостоятельный отбор источников информации в соответствии с поставленными целями и задачами; умение систематизировать информацию по заданным признакам, критически оценить и интерпретировать информацию; умение хранить, защищать, передавать и обрабатывать информацию, переводить визуальную информацию в вербальную знаковую систему и наоборот; умение включать внешкольную информацию в процесс общего базового образования);

умение строить логическое доказательство;

умение определять назначение и функции различных социальных институтов, ориентироваться в социально-политических и экономических событиях, оценивать их последствия, самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

умение использовать, создавать и преобразовывать различные символичные записи, схемы и модели для решения познавательных и учебных задач в различных предметных областях, исследовательской и проектной деятельности;

умение понимать значение языка в сохранении и развитии духовной культуры; знание роли и особенностей естественных, формализованных и формальных языков как средств коммуникации; использование языковых средств в соответствии с целями и задачами деятельности

Предметные результаты на базовом уровне должны быть ориентированы на освоение обучающимися систематических знаний и способов действий, присущих учебному предмету «Физическая культура», в соответствии с требованиями Стандарта они должны отражать:

умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;

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;

владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;

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

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

Содержание курса по физической культуре состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Настоящая рабочая программа имеет три раздела, которые описывают содержание основных форм физической культуры в 10—11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе. Каждый раздел состоит из четырех взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня, внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Предваряют этот материал задачи физического воспитания и показатели физической культуры учащихся начальной школы. Первая часть программы регламентирует проведение уроков физической культуры. Вторая, третья и четвертая части программы предназначены для педагогического коллектива школы. Результативность внеклассных форм физического воспитания, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, физкультурно-оздоровительной работы обеспечивается совместными усилиями директора школы, его заместителей по воспитательной и учебной работе, учителей физической культуры, учителей начальной школы, физкультурного актива учащихся старших классов, тренеров, спортсменов, шефствующих организаций, родителей.

В данной рабочей программе предусмотрен материал для замещения уроков лыжной подготовки на уроки спортивных игр и гимнастики (24 часа для 10-11 классов) Приложение 1. Этот материал будет использоваться при изменении климатических условий (повышение температуры и вызванное ее таяние снега в период января-марта месяца).

Содержание программного материала

1. Основы знания о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

2. Гимнастика с элементами акробатики.

3. Спортивные игры.

4. Лыжная подготовка.

5. Легкая атлетика.

6. Элементы единоборств.

Учебный предмет «Физическая культура» тесно взаимосвязан со всеми предметами школьного курса. Практически вся тематика Физической культуры базируется на знаниях, получаемых учащимися при изучении других общеобразовательных предметов. Поэтому на уроках Физической культуры непременно используется межпредметная связь:

обж – ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги;

география - туризм, выживание в природе;

химия - процессы дыхания;

физика - природные явления, ускорение, расстояние, масса, мощность, сила;

история - история Олимпийских игр, история спорта;

математика – расстояние, скорость;

биология - режим дня школьника, рацион питания, оказание ПМП, работа мышц, кровообращение, утомление, экологическая безопасность;

Ведущая технология, ее цели и задачи, ожидаемые результаты
здоровьесберегающая

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:

- словесный;
- демонстрации;
- разучивания упражнений;
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
- игровой и соревновательный.

Формы организации деятельности, учащихся урок

Тематическое планирование
10 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	86
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	21
1.3	Спортивные игры	21
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	17
1.5	Лыжная подготовка	18
1.6	Элементы единоборств	9
2	Вариативная часть	16
2.1	Спортивные игры	12
2.2	Лыжная подготовка	4

11 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	86
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	21
1.3	Спортивные игры	21
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	17
1.5	Лыжная подготовка	18
1.6	Элементы единоборств	9
2	Вариативная часть	16
2.1	Спортивные игры	12
2.2	Лыжная подготовка	4

Содержание учебного материала:

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1. Социокультурные основы.

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической

культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепления здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движение.

11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

1.2. Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

1.3. Медико-биологические основы.

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приёмы саморегуляции.

10 – 11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.5. Баскетбол.

10 -11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6. Волейбол.

10 -11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

10 – 11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Лёгкая атлетика.

10 -11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетики. Оказание первой помощи при занятиях легкоатлетическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.

Уровень развития физической культуры учащихся, окончивших среднюю школу

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы 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 само страховки 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.

Критерии оценивания различных видов работ

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс**

осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знания и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

Основные критерии выставления оценок по теоретическому курсу

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;

- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а также знания из личного опыта и опыта других людей;

- рассказ построен логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);

- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда, когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий не достаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот, кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;
- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

Учебно-тематический план 10 класс физическая культура.

п/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения		Примечания
				план	факт	
		I ЧЕТВЕРТЬ	27			
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10			
1	1	Техника безопасности на уроках л/а. Повторить низкий старт и стартовый разгон. Совершенствовать передачи мяча. Бег 3 мин	1			
2	2	Содержание программы на первую четверть. Бег 30 м. Совершенствовать передачи мяча в волейболе. Бег 3 мин.	1			
3	3	Прыжковые упражнения. Совершенствовать технику игровых приёмов. Бег на выносливость до 5 мин.	1			
4	4	Беговые и прыжковые упражнения. КДП – прыжок в длину с места. Совершенствовать элементы спортигр. Бег до 7 мин.	1			
5	5	Учёт бега на 100 м. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе до 9 мин.	1			
6	6	Учить метанию гранаты с 4 – 5 шагов разбега. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег 9 мин в медленном темпе.	1			
7	7	Учёт прыжка в длину с разбега. преодоление полосы препятствий. Медленный бег до 11мин.	1			
8	8	Полоса препятствий. Метание гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 11 мин.	1			

9	9	Полоса препятствий. Учёт техники в метании гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 13 мин.	1			
10	10	Полоса препятствий. Учёт в беге на 800 м. ОРУ в парах на сопротивление.	1			
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	17			
11	1	Техника безопасности во время занятий спортивными играми.	1			
12	2	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1			
13	3	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	1			
14	4	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	1			
15	5	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1			
16	6	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	1			
17	7	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1			
18	8	Учебная игра в баскетбол Игра в баскетбол по правилам	1			
19	9	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	1			
20	10	Прием мяча отраженного от сетки	1			
21	11	Варианты техники приема и передач мяча	1			
22	12	Варианты подачи мяча	1			

23	13	Варианты нападающего удара через сетку	1			
24	14	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	1			
25	15	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1			
26	16	Учебная игра в волейбол	1			
27	17	Игра в волейбол по правилам	1			
		II ЧЕТВЕРТЬ	21			
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ И ЕДИНОБОРСТВ	18/3			
28	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой.	1			
29	2	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д)	1			
30	3	Лазанье по канату на скорость.	1			
31	4	Подъем в упор силой, вис согнувшись, Толчком ног подъем в упор на в/ж (д).	1			
31	5	Упражнения в равновесии (д);	1			
33	6	Элементы акробатики изученные в предыдущих классах (д).	1			
34	7	Равновесие на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок (д)	1			
35	8	Упражнения в равновесии (д);	1			
36	9	Лазанье по двум канатам	1			
37	10	Упражнения на брусках	1			

38	11	Акробатическая комбинация	1			
39	12	Упражнения в равновесии (д);	1			
40	13	Упражнения на брусках	1			
41	14	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д)	1			
42	15	Упражнения в равновесии (д);	1			
43	16	Акробатическая комбинация - учет	1			
44	17	Опорный прыжок	1			
45	18	Упражнения в равновесии (д)	1			
46	19	Опорный прыжок	1			
47	20	Комбинация из ранее изученных элементов	1			
48	21	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне	1			
		III ЧЕТВЕРТЬ	30			
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА И ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ	24/6			
49	1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1			
50	2	Скользкий шаг без палок и с палками	1			
51	3	Попеременный двухшажный ход	1			

52	4	Подъем в гору скользящим шагом	1			
53	5	Одновременные ходы. Эстафеты	1			
54	6	Повороты переступанием в движении	1			
55	7	Передвижение коньковым ходом.	1			
56	8	Попеременные ходы. Эстафеты	1			
57	9	Торможение и поворот упором	1			
58	10	Переход с одновременных ходов на попеременные	1			
59	11	Преодоление подъемов и препятствий	1			
60	12	Переход с одновременных ходов на попеременные	1			
61	13	Преодоление подъемов и препятствий	1			
62	14	Прохождение дистанции до 5км (д);	1			
63	15	Передвижение коньковым ходом.	1			
64	16	Повороты переступанием в движении.	1			
65	17	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы	1			
66	18	Преодоление подъемов и препятствий	1			
67	19	Переход с попеременных ходов на одновременные ходы	1			

68	20	Прохождение дистанции до 5км (д);	1			
69	21	Передвижение коньковым ходом.	1			
70	22	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы	1			
71	23	Передвижение коньковым ходом.	1			
72	24	Преодоление контруклонов. Эстафеты	1			
73	25	Переход с одновременных ходов на попеременные	1			
74	26	Преодоление подъемов и препятствий	1			
75	27	Прохождение дистанции до 5км (д);	1			
76	28	Преодоление подъемов и препятствий	1			
77	29	Прохождение дистанции до 5км (д);	1			
78	30	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	1			
		IV ЧЕТВЕРТЬ	27			
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	13			
79	1	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника.	1			
80	2	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника	1			
81	3	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника.	1			
82	4	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1			

83	5	Учебная игра в баскетбол	1			
84	6	Игра в баскетбол по правилам	1			
85	7	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах	1			
86	8	Варианты техники приема и передач мяча	1			
87	9	Варианты подачи в волейболе.	1			
88	10	Варианты нападающего удара через сетку.	1			
89	11	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1			
90	12	Игра по упрощенным правилам	1			
91	13	Учебная игра в волейбол	1			
92	14	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1			
93	15	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1			
94	16	Учебная игра в волейбол	1			
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	14			
95	1	Упражнения в парах на гибкость и сопротивление. Беговые упражнения.	1			
96	2	Бег с ускорениями по 20-30 м 2-3 раза. Бег 60 м.	1			

97	3	Беговые упражнения, прыжковые упражнения.	1			
98	4	Бег 100м – учёт. Бег с переменной скоростью 2 мин.	1			
99	5	Беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование и учёт разбега и техники прыжка в длину.	1			
100	6	Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин.	1			
101	7	Учёт техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин.	1			
102	8	Беговые и прыжковые упражнения. Метание гранаты 500 гр (д), на дальность.	1			
103	9	Медленный бег до 25 мин.	1			
104	10	Игры – эстафеты.	1			
105	11	Игры – эстафеты.	1			

Учебно-тематический план 11 класс физическая культура.

п/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения		Примечания
				план	факт	
		I ЧЕТВЕРТЬ	27			
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10			
1	1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Повороты в движении. Учить эстафетному бегу. Медленный бег до 4 мин.	1			
2	2	Бег 30 м с высокого старта. Совершенствовать технику эстафетного бега. Бег 4 мин.	1			
3	3	Специальные и подготовительные упражнения по прыжкам. Совершенствовать передачу палочки в зоне передачи. Прыжок в длину с места	1			
4	4	Повторить челночный бег 10х10м с учётом результата. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Медленный бег до 6 мин.	1			
5	5	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Повторение техники метания гранаты. Медленный бег 6 мин.	1			
6	6	Совершенствовать технику метания гранаты. Прыжок в длину с разбега. Учёт бега на 100м. Бег в медленном темпе 7 мин.	1			
7	7	Совершенствовать технику метания гранаты. Учёт техники прыжка в длину с разбега. Медленный бег 8 мин с ускорениями по 50м.	1			
8	8	Совершенствовать технику метания гранаты на дальность. Преодоление полосы препятствий. Бег до 9 мин с ускорениями по 60-80м.	1			

9	9	Преодоление полосы препятствий. Учёт техники метания гранаты на дальность. Бег 10 мин с ускорениями по 60м 4-5 раз.	1			
10	10	Совершенствовать скорость, ловкость и умения в преодолении полосы препятствий. Бег 1000м на время.	1			
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	17			
11	1	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1			
12	2	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	1			
13	3	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	1			
14	4	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1			
15	5	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	1			
16	6	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1			
17	7	Учебная игра в баскетбол	1			
18	8	Игра в баскетбол по правилам	1			
19	9	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	1			
20	10	Прием мяча отраженного от сетки	1			
21	11	Варианты техники приема и передач мяча	1			
22	12	Варианты подачи мяча	1			
23	13	Варианты нападающего удара через сетку	1			

24	14	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	1			
25	15	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1			
26	16	Учебная игра в волейбол	1			
27	17	Игра в волейбол по правилам	1			
		II ЧЕТВЕРТЬ	21			
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ И ЕДИНОБОРСТВ	18/3			
28	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой	1			
29	2	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д)	1			
30	3	Лазанье по канату на скорость	1			
31	4	Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре (ю); Толчком ног подъем в упор на в/ж (д)	1			
31	5	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1			
33	6	Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках (ю); элементы акробатики изученные в предыдущих классах (д)	1			
34	7	Стойка на плечах из седа ноги врозь (ю); Равновесие на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок (д)	1			
35	8	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1			
36	9	Лазанье по двум канатам	1			

37	10	Строевые упражнения – чёткость выполнения. Повторить упражнения на перекладине, брусьях.	1				
38	11	Акробатическая комбинация Лазанье по канату	1				
39	12	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1				
40	13	Строевые упражнения – чёткость выполнения. Повторить упражнения на перекладине, брусьях.	1				
41	14	Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину (ю); Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д)	1				
42	15	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1				
43	16	Акробатическая комбинация.	1				
44	17	Опорный прыжок. Отжимания.	1				
45	18	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1				
46	19	Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату.	1				
47	20	Комбинация из ранее изученных элементов на брусьях	1				
48	21	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне	1				
		III ЧЕТВЕРТЬ	30				
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА И ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ	24/6				

49	1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1			
50	2	Скользкий шаг без палок и с палками	1			
51	3	Попеременный двухшажный ход	1			
52	4	Подъем в гору скользящим шагом	1			
53	5	Одновременные ходы	1			
54	6	Повороты переступанием в движении	1			
55	7	Техника конькового хода. Эстафеты.	1			
56	8	Попеременные ходы	1			
57	9	Торможение и поворот упором	1			
58	10	Переход с одновременных ходов на попеременные	1			
59	11	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1			
60	12	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1			
61	13	Преодоление подъемов и препятствий	1			
62	14	Элементы тактики лыжных ходов	1			
63	15	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	1			
64	16	Техника конькового хода. Эстафеты.	1			

65	17	Переход с одновременных ходов на попеременные	1			
66	18	Преодоление подъемов и препятствий	1			
67	19	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1			
68	20	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	1			
69	21	Техника конькового хода. Эстафеты.	1			
70	22	Элементы тактики лыжных ходов	1			
71	23	Техника конькового хода. Эстафеты.	1			
72	24	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1			
73	25	Преодоление подъемов и препятствий	1			
74	26	Элементы тактики лыжных ходов	1			
75	27	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1			
76	28	Элементы тактики лыжных ходов	1			
77	29	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	1			
78	30	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	1			
		IV ЧЕТВЕРТЬ	27			
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	16			
79	1	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника	1			

80	2	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника	1			
81	3	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника	1			
82	4	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1			
83	5	Учебная игра в баскетбол	1			
84	6	Игра в баскетбол по правилам	1			
85	7	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах	1			
86	8	Варианты техники приема и передач мяча	1			
87	9	Варианты подач	1			
88	10	Варианты нападающего удара через сетку	1			
89	11	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1			
90	12	Игра по упрощенным правилам	1			
91	13	Учебная игра в волейбол	1			
92	14	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1			

93	15	Игра по упрощенным правилам	1			
94	16	Учебная игра в волейбол	1			
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	11			
95	1	Техника безопасности во время занятий л/а. Переменный бег до 10 мин.	1			
96	2	Прыжковые и беговые упражнения. Бег с ускорениями до 30м.	1			
97	3	Стартовый разгон с преследованием. Бег на 100м. Переменный бег до 4 мин.	1			
98	4	Учить технику прыжка в длину с разбега. бег с переменной скоростью до 10 мин.	1			
99	5	Закрепить технику прыжка в длину с разбега. бег с переменной скоростью до 10 мин.	1			
100	6	Учёт техники прыжка в длину с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	1			
101	7	Учить технику метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	1			
102	8	Закрепить технику метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	1			
103	9	Совершенствовать технику метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	1			
104	10	Учёт техники метания гранаты. Бег 3000 и 2000 м.	1			
105	11	Учет - челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание, поднимание туловища. Итоги за год.	1			