

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа имени полного кавалера ордена Славы Петра Васильевича Кравцова
с. Старопохвистнево муниципального района Похвистневский Самарской области

Рассмотрена
на заседании МО
протокол № 1
«27» августа 2019 г.

Проверена:
Заместитель директора по УВР
Акимов Р.Р. Акимова
«30» августа 2019 г.

Утверждена:
Директор школы Поручикова
С.Н. Поручикова
приказ № 39/20 - од от 30 августа 2019 г.



Рабочая программа по физической культуре для 10-11 класса

Составлена учителем:

Васильев А.А.
ф.и.о., подпись

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» №273-ФЗ от 29.12.12г.;
2. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях - СанПиН 2.4.2.2821-10 (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. №189, зарегистрированном в Минюсте РФ 03.03.2011 №19993 с изменениями и дополнениями от: 29 июня 2011 г., 25 декабря 2013 г., 24 ноября 2015 г.).
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 28.12.2018 г. №345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»
4. Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 №413 (в редакции от 29.06.2017) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования».
5. Письмо министерства образования и науки Самарской области от 22.08.19 № МО-16-09-01/825-ТУ «Об организации образовательного процесса в общеобразовательных организациях Самарской области, осуществляющих деятельность по основным общеобразовательным программам.
6. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 12.05.2016г. № 2/16), входит в специальный государственный реестр примерных основных образовательных программ, размещена на официальном сайте <http://fgosreestr.ru> .
7. Основная образовательная программа среднего общего образования ГБОУ СОШ им.П.В. Кравцова с. Старопохвистнево (утверждена приказом от 30.08.2019 №59/22-од)
8. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2015

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в старшей школе продолжает оставаться двигательная (физкультурная) деятельность, которая ориентирована на совершенствование целостной личности в единстве её психофизических, нравственных, волевых и социальных качеств.

Раздел **«Знания о физической культуре»** содержит учебный материал, в процессе освоения которого учащиеся 10—11 классов приобретают знания о роли и значении регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения умственной и физической работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека, а также для подготовки к предстоящей жизнедеятельности, в том числе и службе в армии (юноши).

Осваивая этот раздел, учащиеся узнают также о современных спортивно-оздоровительных системах физических упражнений, приобретают необходимые знания о современном олимпийском и физкультурно-массовом движении в России и в мире, усваивают сведения о порядке

осуществления контроля и регулирования физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями, способах регулирования массы человека, формах и средствах контроля индивидуальной физкультурной деятельности.

При планировании учебного процесса по разделу «Знания о физической культуре» следует учесть его связь с осваиваемыми конкретными двигательными умениями и навыками, вопросами развития соответствующих кондиционных и координационных способностей, основами самостоятельных тренировок и занятий выбранными видами спорта.

В раздел «**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**» входят соответствующие учебные задания, выполняя которые учащиеся осваивают основные способы организации, планирования, контроля и регулирования занятий физкультурной и спортивной направленности, проводимых с учётом индивидуальных предпочтений и интересов. В результате добровольного включения учащихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом у них вырабатываются такие важные качества, как целеустремлённость, дисциплинированность, активность, самостоятельность, стремление к физическому и духовному совершенству. Содержание этого раздела должно быть особенно тесно связано с разделом «Знания о физической культуре».

Раздел «**Физическое совершенствование**» включает в себя учебный материал, направленный на овладение базовыми видами спорта школьной программы и основами физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной деятельности. В процессе освоения этого материала задачи формирования необходимых знаний и умений наиболее тесно переплетаются с задачами повышения физической (кондиционной и координационной) подготовленности. Содержание данного раздела ориентировано на гармоничное физическое развитие, разностороннюю физическую подготовку, обогащение и расширение двигательного опыта (посредством овладения новыми, более сложными, чем в основной школе, двигательными действиями), формирование умений применять этот опыт в различных по сложности условиях. Разумеется, в ходе изучения данного материала учащиеся должны повысить свои функциональные возможности и укрепить здоровье.

В разделе «**Тематическое планирование**» отражены планируемые учебные темы и виды деятельности учащихся. В соответствии с требованиями ФГОС уровни знаний, способы осуществления физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной физической подготовленности могут выступать как объективные критерии оценки результативности и эффективности учебно-воспитательного процесса.

Место учебного курса в учебном плане

В 10 и 11 классах продолжается обязательное изучение учебного предмета «Физическая культура» из расчёта 3 ч в неделю.

Планируемые результаты изучения курса

Личностные результаты

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

– ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как Родине (Отечеству):

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;
- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;
- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

– готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия).

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств.

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.

Физическая подготовленность должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей (табл. 1) с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

Таблица № 1

№ п/п	физическая способность	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень				
				Юноши			Девушки	
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2-и ниже	5,1—4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,95,3
			17	5,1	5,0—4,7	4,3	6,1	5,9—5,3
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0—7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3—8,7
			17	8,1	7,9—7,5	7,2	9,6	9,3—8,7
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195—210	230 и выше	160 и ниже	170—190
			17	190	205—220	240	160	170—190
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1300 и выше	1050—1200	900 и ниже	1500 и выше	1300—1400
			17	1300	1050—1200	900	1500	1300—1400
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9—12	15 и выше	7 и ниже	12—14
			17	5	9—12	15	7	12—14
6	Силовые	Подтягивание: На высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16	4 и ниже	8—9	11 и выше	6 и ниже	13—15
			17	5	9—10	12	6	13—15
			16					
			17					

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

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

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

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. 22 Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса

. Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цель; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

Физическое совершенствование

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы. Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебником «Физическая культура. 10—11 классы», автор — В. И. Лях (М.: Просвещение, 2015).

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАССА

№ П/П	Тема и организационная форма проведения	Кол-во уроков	Характеристика основных видов деятельности обучающихся
	Легкая атлетика	10	
1	Спортивная форма, обувь. Правила поведения в спортзале и на спортивной площадке. Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Строевые упражнения.		Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека
2	Техника высокого старта на дистанции 30 м.		Соблюдать правила техники безопасности выполнении тестовых заданий. Проявлять качества силы, быстроты и координации.
3	Бег 30 метров с высокого старта		
4	Техника бега на 100 метров с высокого старта		
5	Бег на 100 метров с низкого старта (норматив ГТО)		
6	Бег на дистанции 500 м(девушки), 1000 м(юноши) (норматив ГТО)		
7	Техника прыжка в длину с места		
8	Прыжок в длину с места (норматив ГТО)		
9	Техника метания гранаты		
10	Метание гранаты (норматив ГТО)		
	Волейбол	16	
11	Правила техники безопасности.		Описывать технику броска и ловли мяча.
12	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек		Осваивать технику броска и ловли мяча, передачи мяча двумя руками от груди.
13	Передача над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.		Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.
14	Игра по упрощенным правилам		Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.
15	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.		
16	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.		

17	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.		
18	Прием мяча, отраженного сеткой.		
19	Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара		
20	Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара		
21	Прямой нападающий удар при встречных передачах		
22	Дальнейшее обучение тактике игры		
23	Игра в нападение в зоне 3		
24	Игра в нападение в зоне 3		
25	Игра в защите		Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
26	Игра в защите		
	Баскетбол	12	
27	Правила техники безопасности.		
28	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Игра в баскетбол		Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
29	Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча		
30	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча		
31	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Игра в баскетбол		
32	Броски одной и двумя руками в прыжке		
33	Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата		
34	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей		
35	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей		
36	Закрепление тактики игры в игре баскетбол		
37	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.		

38	Игра в баскетбол			
	Гимнастика	12		
39	Правила технике безопасности и страховки во время занятий.		Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Отбирать и составлять комплексы упражнений для дыхательной гимнастики.	
40	Строевые упражнения на месте и в движении.			
41	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа ; поднимание прямых ног до угла 90 градусов в висе на перекладине (норматив ГТО)			
42	Подтягивание на перекладине; подъем туловища из положения, лежа (норматив ГТО)			
43	Мальчики: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь, кувырок вперед и назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках			
44	Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене, кувырки вперед и назад		Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений. Различать и выполнять строевые команды. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, выносливости и координации при выполнении акробатических упражнений.	
45	Прыжки через скакалку			
46	Лазание по канату, гимнастической лестнице.			
47	Опорный прыжок			
48	Опорный прыжок			
49	Ознакомление с техникой безопасности стрельбы из пневматической винтовки (норматив ГТО)			
50	Техника безопасности при сдаче норматива плавание 50 м. (норматив ГТО)			
	Футбол	4		
51	Правила техники безопасности. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.			Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
52	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба(по летящему мячу)			
53	Совершенствования техники ведения мяча			
54	Совершенствование техники ударов по воротам			

	Лыжная подготовка	10	
55	Правила техника безопасности. Подбор лыжного инвентаря.		<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой</p>
56	Попеременный двухшажный ход		
57	Прохождение дистанции 5 км.		
58	Одновременный бесшажный ход		
59	Передвижение на лыжах		
60	Одновременный одношажный ход		
61	Коньковый ход		
62	Подъем в гору скользящим шагом		
63	Поворот на месте махом		
64	Передвижение на лыжах 3 км., 5 км. (норматив ГТО)		
	Волейбол	10	
65	Техника передачи мяча сверху.		<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой</p>
66	Передача мяча сверху двумя руками на месте.		
67	Техника приема мяча снизу.		
68	Прием мяча снизу в парах.		
69	Техника нижней прямой подачи в парах		
70	Нижняя прямая подача мяча через сетку с 3-6 метров		
71	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером		
72	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.		
73	Игра в волейбол		
74	Контрольная игра в волейбол		
	Баскетбол	18	
75	Нападение быстрым прорывом (3:2)		<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении</p>
76	Взаимодействие двух(трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмерка)		
77	Игра в баскетбол		

78	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Игра в баскетбол		технических действий в подвижных играх. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
79	Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча		
80	Игра в баскетбол		
81	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча		
82	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Игра в баскетбол		
83	Броски одной и двумя руками в прыжке		
84	Игра в баскетбол		
85	Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата		
86	Игра в баскетбол		
87	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей		
88	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей		
89	Игра в баскетбол		
90	Закрепление тактики игры в игре баскетбол		
91	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.		
92	Игра в баскетбол		
	Легкая атлетика	10	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
93	Ходьба, бег с изменением направления		
94	Ходьба, бег с изменением направления		
95	Челночный бег 3*10 метров		
96	Челночный бег 3*10 метров		
97	Бег на средние дистанции до 1000 метров		
98	Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега		
99	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.		
100	бминутный бег		
101	Повторение изученного материала за год		

102	Повторение изученного материала за год		
-----	----------------------------------------	--	--

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАССА

№ П/П	Тема и организационная форма проведения	Кол-во уроков	Характеристика основных видов деятельности обучающихся
	Легкая атлетика	10	
1	Спортивная форма, обувь. Правила поведения в спортзале и на спортивной площадке. Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Строевые упражнения.		Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека
2	Техника высокого старта на дистанции 30 м.		Соблюдать правила техники безопасности выполнении тестовых заданий. Проявлять качества силы, быстроты и координации.
3	Бег 30 метров с высокого старта		
4	Техника бега на 100 метров с высокого старта		
5	Бег на 100 метров с низкого старта (норматив ГТО)		
6	Бег на дистанции 500 м(девушки), 1000 м(юноши) (норматив ГТО)		
7	Техника прыжка в длину с места		
8	Прыжок в длину с места (норматив ГТО)		
9	Техника метания гранаты		
10	Метание гранаты (норматив ГТО)		
	Волейбол	16	
11	Правила техники безопасности.		Описывать технику броска и ловли мяча.
12	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек		Осваивать технику броска и ловли мяча, передачи мяча двумя руками от груди.
13	Передача над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.		Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.

14	Игра по упрощенным правилам		Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.	
15	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.			
16	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.			
17	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.			
18	Прием мяча, отраженного сеткой.			
19	Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара			
20	Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара			
21	Прямой нападающий удар при встречных передачах			
22	Дальнейшее обучение тактике игры			
23	Игра в нападение в зоне 3			Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
24	Игра в нападение в зоне 3			
25	Игра в защите			
26	Игра в защите			
	Баскетбол	12		
27	Правила техники безопасности.		Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	
28	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Игра в баскетбол			
29	Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча			
30	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча			
31	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Игра в баскетбол			
32	Броски одной и двумя руками в прыжке			
33	Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата			
34	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей			
35	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей			
36	Закрепление тактики игры в игре баскетбол			

37	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.		
38	Игра в баскетбол		
	Гимнастика	10	
39	Правила технике безопасности и страховки во время занятий.		Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Отбирать и составлять комплексы упражнений для дыхательной гимнастики.
40	Строевые упражнения на месте и в движении.		
41	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа ; поднимание прямых ног до угла 90 градусов в висе на перекладине (норматив ГТО)		
42	Подтягивание на перекладине; подъем туловища из положения, лежа (норматив ГТО)		
43	Мальчики: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь, кувырок вперед и назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках		
44	Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене, кувырки вперед и назад		Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений. Различать и выполнять строевые команды.
45	Прыжки через скакалку		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, выносливости и координации при выполнении акробатических упражнений.
46	Лазание по канату, гимнастической лестнице.		
47	Опорный прыжок		
48	Опорный прыжок		
49	Ознакомление с техникой безопасности стрельбы из пневматической винтовки (норматив ГТО)		
50	Техника безопасности при сдаче норматива плавание 50 м. (норматив ГТО)		
	Футбол	4	
51	Правила техники безопасности. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.		Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
52	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба(по летящему мячу)		
53	Совершенствования техники ведения мяча		

54	Совершенствование техники ударов по воротам		
	Лыжная подготовка	10	
55	Правила техника безопасности. Подбор лыжного инвентаря.		Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой
56	Попеременный двухшажный ход		
57	Прохождение дистанции 5 км.		
58	Одновременный бесшажный ход		
59	Передвижение на лыжах		
60	Одновременный одношажный ход		
61	Коньковый ход		
62	Подъем в гору скользящим шагом		
63	Поворот на месте махом		
64	Передвижение на лыжах 3 км., 5 км. (норматив ГТО)		
	Волейбол	10	
65	Техника передачи мяча сверху.		Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой
66	Передача мяча сверху двумя руками на месте.		
67	Техника приема мяча снизу.		
68	Прием мяча снизу в парах.		
69	Техника нижней прямой подачи в парах		
70	Нижняя прямая подача мяча через сетку с 3-6 метров		
71	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером		
72	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.		
73	Игра в волейбол по упрощенным правилам		
74	Контрольная игра в волейбол по упрощенным правилам		
	Баскетбол	18	
75	Нападение быстрым прорывом (3:2)		Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
76	Взаимодействие двух(трех) игроков в нападении и		

	защите (тройка и малая, через «заслон», восьмерка)		<p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>	
77	Игра в баскетбол			
78	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Игра в баскетбол			
79	Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча			
80	Игра в баскетбол			
81	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча			
82	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Игра в баскетбол			
83	Броски одной и двумя руками в прыжке			
84	Игра в баскетбол			
85	Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата			
86	Игра в баскетбол			
87	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей			
88	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей			
89	Игра в баскетбол			
90	Закрепление тактики игры в игре баскетбол			
91	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.			
92	Игра в баскетбол			
	Легкая атлетика	10		
93	Ходьба, бег с изменением направления			<p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p>
94	Ходьба, бег с изменением направления			
95	Челночный бег 3*10 метров			
96	Челночный бег 3*10 метров			
97	Бег на средние дистанции до 1000 метров			
98	Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега			
99	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.			

100	6минутный бег		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
101	Повторение изученного материала за год		
102	Повторение изученного материала за год		