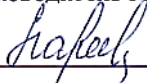


государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа имени
Героя Советского Союза Фёдора Николаевича Иждерова с. Рысайкино
муниципального района Похвистневский Самарской области

«РАССМОТРЕНА»

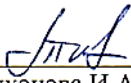
На заседании МО
Протокол №1
Руководитель МО



«25» августа 2020 г.

«ПРОВЕРЕНА»

Заместитель директора школы
по УВР



Тихонова И.А.

«27» августа 2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы



Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура»

10-11 классы

Учитель: Ухатин А.Ю.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. №413; приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного среднего образования» от 31.12.2015 г. №1578; авторской программы по физической культуре 10-11 классы, В.И. Лях, издательство М.: «Просвещение», 2012г.

Рабочая программа обеспечена учебниками:

Физическая культура. 10-11 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2012.

Целью физического воспитания на уровне среднего общего образования является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Общая характеристика учебного курса

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Место предмета в учебном плане

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников.

Курс «Физическая культура» изучается в 10-11 классе из расчёта 2 ч в неделю: в 10 классе — 68 ч, в 11 классе — 68 ч. Рабочая программа рассчитана на 136ч на два года обучения (по 2 ч в неделю).

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым учеником класса.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «конкретное – общее – частное», и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

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

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

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

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

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

Предметные результаты:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 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 базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

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.*

2. Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (10-11 класс)

Социокультурные основы

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

Психолого-педагогические основы

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

Основные технико-тактические действия и приемы 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, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Медико-биологические основы

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

Закрепление навыков закаливания

Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней.

Физическое совершенствование

Баскетбол (10-11 класс)

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). 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). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Волейбол (10-11 класс)

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

Футбол (10-11 класс)

Передвижения полевого игрока. Остановки мяча. Ведение мяча. Удары по мячу. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Техника вратаря: ловля, отбивание, перевод, броски мяча. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Двухсторонняя игра в футбол.

Гимнастика с элементами акробатики (10-11 класс)

Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину). 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. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног, Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

Легкая атлетика (10-11 класс)

Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в

коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500 - 700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка

Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Подготовка к выполнению видов испытаний (10-11 класс)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Формы организации учебной деятельности

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Тематическое планирование 10 класс

Раздел	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика	Техника безопасности на уроках физкультуры	1
	Стартовый разгон, бег по дистанции до 70 м.	1
	низкий старт. Бег 30 м. с низкого старта - финиширование.	1
	бег по дистанции до 90 м. Эстафетный бег	1
	Низкий старт и стартовый разгон	1
	Бег из разных и.п.	1
	Эстафетный бег	1
	Эстафетный бег.	1
	Бег 100 и 800м	1
	Бег 100м	1
	Бег 200 и 400м	1
	Бег 1500м	1
	Бег в среднем темпе до 12мин	1
	Бег 2000м(дев) и 3000м(юн)	1
	Бег 2000м(дев) и 3000м(юн).	1
	Прыжки в длину с разбега	1
	Прыжки в длину с места	1
	Метание гранаты 500г с разбега	1
	Метание гранаты	1
	Волейбол	Передачи мяча через сетку с перемещением
Передача над собой		1
Прием мяча снизу после подачи		1
Прием мяча снизу после подачи.		1
Верхняя прямая подача		1
Верхняя прямая подача.		1
Подача мяча (10 попыток)		1
Первая передача в зону 3 с подачи, вторая передача в зоны 4 и 2		1
Первая передача в зону 3 с подачи, вторая передача в зоны 4 и 2.		1
Выпрыгивание вверх		1
Двухсторонняя игра	Двухсторонняя игра	1
	Двухсторонняя игра.	1
Строй	Совершение поворотов в движений	1
	Совершение различных перестроений	1
Акробатика	Длинный кувырок через препятствие(м) Повторение акробатические упражнения по программе 8-9кл	1
	Стойка на голове и руках силой(м) Повторение акробатические упражнения по программе 8-9кл	1
	Стойка на голове и руках силой(м) Повторение акробатические упражнения по программе 8-9кл.	1
	Кувырки в парах	1
	Акробатические соединения из 5 элементов	1
	Комбинаций упражнения ранее изученных элементов	1
Опорный	Акробатические соединения	1
	Через козла в длину согнув ноги	1

прыжок		
	Через коня в ширину боком	1
	Через коня в длину ноги врозь	1
	Опорные прыжки через козла	1
ОРУ	С гимнастическими скакалками	1
	С гимнастическими обручами	1
	На гимнастической скамейке, стенке	1
	Круговая тренировка(5-6ст)	1
	Круговая тренировка(5-6ст).	1
	Подтягивание	1
	Ритмическая гимнастика с музыкальным сопровождением.	1
	Ритмическая гимнастика с музыкальным сопровождением.	1
Лыжная подготовка		
	Одновременные ходы	1
	Одновременные ходы.	1
	Попеременный четырехшажный ход	1
	Переход с одного хода на другой	1
	Переход с одного хода на другой.	1
	Спуски с поворотами со склона, спуски с торможением	1
	Спуски с поворотами со склона, спуски с торможением.	1
	Лыжная гонка 1км	1
	Лыжная гонка 2км	1
	Коньковый ход	1
	Коньковый ход.	1
	Лыжная гонка 3км	1
	Прохождение до 10км с переменной скоростью	1
	Прохождение до 10км с переменной скоростью.	1
Баскетбол		
	Ведение мяча с изменением направления и скорости	1
	Передача мяча одной рукой снизу, сбоку	1
	Передача мяча одной рукой снизу, сбоку.	1
	Ловля мяча в движении	1
	Ловля мяча в движении.	1
	Броски по кольцу с разных точек	1
	Броски по кольцу с разных точек.	1
	Броски по кольцу с 5 точек по 2раза.	1
	Штрафные броски	1
	Штрафные броски.	1
	Штрафные броски(10раз)	1
	Тактические действия в защите и нападений	1
	Тактические действия в защите и нападений.	1
	Двухсторонняя игра	1
	Двухсторонняя игра.	1
	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1
	Передача мяча одной рукой снизу, сбоку(закрепление)	1
	Ловля мяча в движении(закрепление)	1
	Броски по кольцу с разных точек(закрепление)	1
	Штрафные броски(закрепление)	1
	Тактические действия в защите и нападений(закрепление)	1
Волейбол.		
	Передачи мяча в парах с перемещением	1
	Передачи мяча в парах с перемещением.	1

	Нападающий удар и блокирование	1
	Нападающий удар и блокирование.	1
	Двухсторонняя игра	1
	Двухсторонняя игра.	1
Легкая атлетика.	Прыжки в высоту с разбега	1
	Стартовый разгон с преследованием	1
	Бег 100м с низкого старта	1
	Бег 100м	1
	Бег 200м и 400м	1
	Бег 800	1
	Бег 1500м	1
	Прыжки в длину с разбега	1
	Метание гранаты	1
	Метание гранаты.	1
	Бег 2000м(дев) и 3000м(юн)	1
	Бег 2000м и 3000м(юн).	1
	Переменный бег до 12мин.эстафетный бег	1

Тематическое планирование 11 класс

Раздел	Тема урока	Кол-во часов	
Легкая атлетика	Низкий старт и стартовый разгон	1	
	Бег из разных исходных положений	1	
	Эстафетный бег	1	
	Бег 100м и 800м	1	
	Бег 100м	1	
	Бег 200м и 400м	1	
	Бег 1500м	1	
	Бег 2000м(дев) и 3000м(юн)	1	
	Бег 2000м(дев) и 3000м(юн).	1	
	Прыжки в длину с разбега	1	
	Прыжки в длину с места	1	
	Бег в среднем темпе до 12мин	1	
	Метание гранаты 500гр с разбега	1	
	Метание гранаты	1	
	Волейбол	Передачи мяча через сетку с перемещением	1
		Передача над собой	1
		Прием мяча снизу после подачи	1
Прием мяча снизу после подачи.		1	
Выпрыгивание вверх		1	
Верхняя прямая подача		1	
Подача мяча(10 попыток)		1	
Первая передача в зону 3 с подачи, вторая передача в зоны 4 и 2		1	
Первая передача в зону 3 с подачи, вторая передача в зоны 4 и 2.	1		

	Нападающий удар и блокирование	1
	Нападающий удар и блокирование.	1
	Двухсторонняя игра	1
	Двухсторонняя игра.	1
Строй	Совершение поворотов в движений	1
	Совершение различных перестроений	1
Акробатика	Длинный кувырок через препятствие (м). Повторение акробатических упражнений за 8-9 кл (д)	1
	Стойка на голове и руках силой(м) Повторение акробатических упражнений за 8-9 кл	1
	Стойка на голове и руках силой(м) повторение акробатических упражнений за 8-9 кл (д).	1
	Кувырки в парах	1
	Комбинаций упражнений ранее изученных элементов	1
	акробатические соединения из 5 элементов	1
	Акробатические соединения	1
Опорные прыжки	Через козла в длину согнув ноги	1
	Через коня в ширину боком	1
	Через коня в длину ноги врозь	1
	Опорные прыжки через козла	1
ОРУ	С гимнастическими скакалками	1
	С гимнастическими обручами	1
	На гимнастической скамейке, стенке	1
	Круговая тренировка(5-6ст)	1
	Круговая тренировка(5-6ст).	1
	Подтягивания	1
	Ритмическая гимнастика с музыкальным сопровождением	1
	Ритмическая гимнастика с музыкальным сопровождением	1
Лыжная подготовка	Одновременные ходы	1
	Одновременные ходы.	1
	Попеременный четырехшажный ход	1
	Переход с одного хода на другой	1
	Переход с одного хода на другой.	1
	Спуски с поворотами со склона, спуски с торможением	1
	Спуски с поворотами со склона, спуски с торможением.	1
	Лыжная гонка 1км	1
	Лыжная гонка 2км	1
	Коньковый ход	1
	Коньковый ход.	1
	Лыжная гонка 3км	1
	Прохождение до 10км с переменной скоростью	1
	Прохождение до 10км с переменной скоростью.	1
Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления и скорости	1
	Передача мяча одной рукой снизу, сбоку	1
	Передача мяча одной рукой снизу, сбоку.	1
	Ловля мяча в движений	1
	Ловля мяча в движений.	1
	Броски по кольцу с разных точек	1
	Броски по кольцу с разных точек.	1

	Броски по кольцу с 5 точек по 2раза	1
	Штрафные броски	1
	Штрафные броски.	1
	Штрафные броски 10р	1
	Тактические действия в защите и нападений	1
	Тактические действия в защите и нападений.	1
	Двухсторонняя игра	1
	Двухсторонняя игра.	1
	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1
	Передача мяча одной рукой снизу, сбоку(закрепление)	1
	Ловля мяча в движении(закрепление)	1
	Броски по кольцу с разных точек(закрепление)	1
	Штрафные броски(закрепление)	1
Волейбол.	Передачи мяча в парах с перемещением	1
	Передачи мяча в парах с перемещением.	1
	Нападающий удар и блокирование	1
	Нападающий удар и блокирование.	1
	Двухсторонняя игра	1
	Двухсторонняя игра.	1
Легкая атлетика.		
	Прыжки в высоту с разбега	1
	Стартовый разгон с преследованием	1
	Бег 100м с низкого старта	1
	Бег 100м	1
	Бег 200м и 400м	1
	Бег 800м	1
	Бег 1500м	1
	Прыжки в длину с разбега	1
	Прыжки в длину с места	1
	Метание гранаты	1
	Метание гранаты.	1
	Бег 2000м(дев) 3000м(юн)	1
	Бег 2000м(дев) и 3000м(юн).	1
	Эстафетный бег	1