


государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа с. Сырейка
муниципального района Кинельский Самарской области

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
протокол № 1
« 28 » 08 2019 г.

Руководитель МО
 С.Л. Новокрещенова

ПРОВЕРЕНО
и.о. заместителя
директора по УВР
« 28 » 08 2019 г.

 В.А. Пахотнов

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ СОШ
с. Сырейка
« 30 » 08 2019 г.

Директор школы  Находнова Ю.Г.


**Рабочая программа
среднего общего образования
по физической культуре**

Уровень: базовый

Разработал учитель: Закиров Салават фалихович

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к рабочей программе по физической культуре 10-11 класс (базовый уровень).

Рабочая программа по физике для 10-11 классов средней школы разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России №413 от 17.05.2012 года (в ред. от 31.12.2015);
2. Примерной образовательной программы среднего общего образования (в ред. от 28.06.2016);
3. Основной образовательной программы среднего общего образования ГБОУ СОШ с. Сырейка;
4. Учебного плана ГБОУ СОШ с. Сырейка;
5. Рабочей программы по физической культуре для 10–11 классов общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, – М.: Просвещение, 2017

Для реализации программного содержания используются:

Физическая культура 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/В.И. Лях, А.А.Зданевич -М.: Просвещение, 2012.

Место предмета в учебном плане

Класс	10	11	Итого
Количество часов в неделю	3	3	6
Количество часов в	102	102	204

год			
-----	--	--	--

Школьное образование в современных условиях призвано обеспечить функциональную грамотность и социальную адаптацию обучающихся на основе приобретения ими компетентного опыта в сфере учения, познания, профессионально-трудового выбора, личностного развития, ценностных ориентаций и смысла творчества. Это предопределяет направленность целей обучения на формирование компетентной личности, способной к жизнедеятельности и самоопределению в информационном обществе, ясно представляющей свои потенциальные возможности, ресурсы и способы реализации выбранного жизненного пути.

Главной целью школьного образования является развитие ребёнка как компетентной личности путём включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учёба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определённой суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на **достижение следующих целей:**

Развитие физических качеств и способности, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.

Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.

Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к 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 и 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 и 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);
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- экологическая культура, бережные отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- эстетические отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,
- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Метапредметными результатами обучения физической культуре в 10-11 классах являются:

1. Регулятивные универсальные учебные действия

- 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.

2. Познавательные универсальные учебные действия

- 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.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

- 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;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений

Предметными результатами обучения физической культуре в 10-11 классах являются:

Класс	Раздел	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
10-11	Базовый уровень	<ul style="list-style-type: none"> – 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 	<ul style="list-style-type: none"> – 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.

	<p>развития физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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). 	
--	---	--

Тематическое планирование по физике

уровень: углубленный

класс 10

количество часов на учебный год 102

количество часов в неделю 3

№ п/п	Тема	Кол – во часов
1. Глава		2
1	Совершенствование низкого старта. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	
2	Развитие скоростных качеств.	
2. Глава		25
1	Сдача контрольного норматива – бег 30 м. Развитие скоростных качеств. П/и «Лапта»	
2	Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	
3	Совершенствование техники низкого старта. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	
4	Сдача контрольного норматива – бег 100 метров. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	
5	Сдача контрольного норматива – Прыжок в длину с места. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта	
6	Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых. Метание 150г мяча на дальность. Специальные	

	беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта	
7	Сдача контрольного норматива – прыжка в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	
8	Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. П/и «Лапта»	
9	Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Сдача контрольного норматива – подтягивания.	
10	Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. П/и «Лапта»	
11	Совершенствование бега 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	
12	Совершенствование бега 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	
13	Сдача контрольного норматива – бег 3 км (юноши) и 2 км (девушки). Развитие выносливости	
14	Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастики. Обучение правил страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	
15	Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом на низкой перекладине (девочки). Эстафеты. Развитие силовых качеств. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости	
16	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом на низкой перекладине (девочки). Подтягивание в висе. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	
17	Сдача контрольного норматива – мальчики подтягивание, девочки сгибание разгибание рук в упоре лежа. Обучение техники опорного прыжка, согнув ноги (мальчики), прыжок ноги врозь (девочки).	
18	Совершенствование, технике опорного прыжка, согнув ноги (мальчики), прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	
19	Совершенствование, техники опорного прыжка, согнув ноги (мальчики), прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	
20	Закрепление, техники опорного прыжка, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	
21	Сдача контрольного норматива - техника опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
22	Развитие координационных способностей. Круговая тренировка.	
23	Совершенствование техники акробатике длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки).	
24	Совершенствование техники акробатике длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с	

	помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки).	
25	Сдача контрольного норматива – техника акробатических элементов. П/и «Выбивало с пленом».	
3. Глава		29
1	Инструктаж по Т.Б на уроках по волейболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в волейбол.	
2	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Учебная игра в волейбол.	
3	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Учебная игра в волейбол.	
4	Сдача контрольного норматива – техника приема и передачи мяча в парах. Учебная игра в волейбол.	
5	Совершенствование техники верхней подачи мяча по номерам. Учебная игра в волейбол.	
6	Сдача контрольного норматива – верхняя подача мяча по номерам. Учебная игра в волейбол.	
7	Совершенствование техники наподдающего удара. Учебная игра в волейбол.	
8	Совершенствование техники блокирующего удара. Учебная игра в волейбол.	
9	Сдача контрольного норматива – техника учебная игры в волейбол.	
10	Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастики. Обучение правил страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	
11	Совершенствование техники акробатике длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки).	
12	Совершенствование технике акробатике длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки).	
13	Совершенствование техники акробатике длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки).	
14	Сдача контрольного норматива – акробатические упражнения. Развитие координации.	
15	Развитие координационных способностей.	
16	Инструктаж по Т.Б на уроках по баскетболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в баскетбол.	
17	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра в баскетбол.	
18	Совершенствование технике штрафного броска. Учебная игра в баскетбол.	
19	Сдача контрольного норматива – штрафного броска. Учебная игра в баскетбол.	
20	Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра в баскетбол.	
21	Совершенствование техники защиты. Учебная игра в баскетбол.	
22	Совершенствование техники Выбивание и вырывание мяча. Учебная игра в баскетбол.	

23	Сдача контрольного норматива – техника игры в баскетбол.	
24	Инструктаж по Т.Б на занятиях лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения	
25	Обучение технике отталкивания ногой в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном ходе. Переход из высокой стойки в низкую. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям	
26	Обучение технике согласованному движению рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом».	
27	Сдача контрольного норматива – техника одновременного одношажного хода. Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании рукой в подъёме скользящим шагом. Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья.	
28	Совершенствование техники постановки палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании рукой в подъёме скользящим шагом. Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу.	
29	Совершенствование техники согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту.	
4. Глава		25
1	Совершенствование техники согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту.	
2	Сдача контрольного норматива – техника выполнения подъёма скользящим шагом. Совершенствование техники согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Удержание лыж в положении «пруса» при перемещении массы тела на ногу, противоположную повороту.	
3	Совершенствование технике согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Удержание лыж в положении «пруса» при перемещении массы тела на ногу, противоположную повороту.	
4	Совершенствование технике непрерывного передвижение одновременным двухшажным ходом до 7 км.	
5	Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.	
6	Совершенствование технике конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.	
7	Совершенствование техники непрерывного передвижение одновременным двухшажным ходом до 7 км.	
8	Совершенствование технике конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.	
9	Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.	
10	Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.	
11	Прохождение дистанции 3 км.	

12	Прохождение дистанции 7 км.	
13	Инструктаж по Т.Б на уроках по волейболу. Совершенствование технике передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в волейбол.	
14	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Учебная игра в волейбол.	
15	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Учебная игра в волейбол.	
16	Сдача контрольного норматива – техника приема и передачи мяча в парах. Учебная игра в волейбол.	
17	Совершенствование техники верхней подачи мяча по номерам. Учебная игра в волейбол.	
18	Сдача контрольного норматива – верхняя подача мяча по номерам. Учебная игра в волейбол.	
19	Совершенствование техники наподдающего удара. Учебная игра в волейбол.	
20	Совершенствование техники блокирующего удара. Учебная игра в волейбол.	
21	Сдача контрольного норматива – техника учебная игры в волейбол.	
22	Инструктаж по Т.Б на уроках по баскетболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в баскетбол.	
23	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра в баскетбол.	
24	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра в баскетбол.	
25	Совершенствование техники штрафного броска. Учебная игра в баскетбол.	
5. Глава		6
1	Совершенствование техники штрафного броска. Учебная игра в баскетбол.	
2	Сдача контрольного норматива – штрафного броска. Учебная игра в баскетбол.	
3	Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра в баскетбол.	
4	Совершенствование техники защиты. Учебная игра в баскетбол.	
5	Совершенствование техники. Выбивание и вырывание мяча. Учебная игра в баскетбол.	
6	Сдача контрольного норматива – техника игры в баскетбол.	
6. Глава		15
1	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в баскетбол.	
2	Совершенствование техники низкого старта. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. Совершенствование технике прыжка в высоту с разбега.	
3	Развитие скоростных качеств. Совершенствование технике прыжка в высоту с разбега.	
4	Сдача контрольного норматива – прыжка в высоту с разбега. Развитие скоростных качеств.	
5	Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Сдача контрольного норматива – бег 30 м.	
6	Совершенствование техники низкого старта. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые	

	упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	
7	Сдача контрольного норматива – бег 100 метров. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	
8	Сдача контрольного норматива – Прыжок в длину с места. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта	
9	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых. Метание 150г мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта Сдача контрольного норматива – прыжка в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	
10	Совершенствование техники бега 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	
11	Совершенствование техники бега 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	
12	Сдача контрольного норматива – бег 3 км (юноши) и 2 км (девушки). Развитие выносливости.	
13	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых. Метание 150г мяча на дальность.	
14	Совершенствование техники бега 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	
15	Сдача контрольного норматива – бег 3 км (юноши) и 2 км (девушки). Развитие выносливости.	
итого за учебный год		102

Тематическое планирование по физической культуре

уровень: углубленный

класс 11

количество часов на учебный год 102

количество часов в неделю 3

№ п/п	Тема	Кол – во часов
1. Глава		2
1	Совершенствование низкого старта. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	
2	Развитие скоростных качеств.	
2. Глава		25
1	Сдача контрольного норматива – бег 30 м. Развитие скоростных качеств. П/и «Лапта»	
2	Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	
3	Совершенствование техники низкого старта. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	
4	Сдача контрольного норматива – бег 100 метров. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	
5	Сдача контрольного норматива – Прыжок в длину с места. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов.	

	Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта	
6	Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых. Метание 150г мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта	
7	Сдача контрольного норматива – прыжка в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	
8	Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. П/и «Лапта»	
9	Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Сдача контрольного норматива – подтягивания.	
10	Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. П/и «Лапта»	
11	Совершенствование бега 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	
12	Совершенствование бега 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	
13	Сдача контрольного норматива – бег 3 км (юноши) и 2 км (девушки). Развитие выносливости	
14	Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастики. Обучение правил страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	
15	Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки). Эстафеты. Развитие силовых качеств. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости	
16	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки). Подтягивание в висе. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	
17	Сдача контрольного норматива – мальчики подтягивание, девочки сгибание разгибание рук в упоре лежа. Обучение техники опорного прыжка, согнув ноги (мальчики), прыжок ноги врозь (девочки).	
18	Совершенствование, техники опорного прыжка, согнув ноги (мальчики), прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	
19	Совершенствование, техники опорного прыжка, согнув ноги (мальчики), прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	
20	Закрепление, техники опорного прыжка, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	
21	Сдача контрольного норматива - техника опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
22	Развитие координационных способностей. Круговая тренировка.	

23	Совершенствование техники акробатике длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки).	
24	Совершенствование техники акробатике длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки).	
25	Сдача контрольного норматива – техника акробатических элементов. П/и «Выбивало с пленом».	
3. Глава		29
1	Инструктаж по Т.Б на уроках по волейболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в волейбол.	
2	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Учебная игра в волейбол.	
3	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Учебная игра в волейбол.	
4	Сдача контрольного норматива – техника приема и передачи мяча в парах. Учебная игра в волейбол.	
5	Совершенствование техники верхней подачи мяча по номерам. Учебная игра в волейбол.	
6	Сдача контрольного норматива – верхняя подача мяча по номерам. Учебная игра в волейбол.	
7	Совершенствование техники наподдающего удара. Учебная игра в волейбол.	
8	Совершенствование техники блокирующего удара. Учебная игра в волейбол.	
9	Сдача контрольного норматива – техника учебная игры в волейбол.	
10	Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастики. Обучение правил страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висячем положении (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	
11	Совершенствование техники акробатике длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки).	
12	Совершенствование технике акробатике длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки).	
13	Совершенствование техники акробатике длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки).	
14	Сдача контрольного норматива – акробатические упражнения. Развитие координации.	
15	Развитие координационных способностей.	
16	Инструктаж по Т.Б на уроках по баскетболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в баскетбол.	
17	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра в баскетбол.	
18	Совершенствование технике штрафного броска. Учебная игра в баскетбол.	
19	Сдача контрольного норматива – штрафного броска. Учебная игра в баскетбол.	

20	Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра в баскетбол.	
21	Совершенствование техники защиты. Учебная игра в баскетбол.	
22	Совершенствование техники Выбивание и вырывание мяча. Учебная игра в баскетбол.	
23	Сдача контрольного норматива – техника игры в баскетбол.	
24	Инструктаж по Т.Б на занятиях лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения	
25	Обучение технике отталкивания ногой в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном ходе. Переход из высокой стойки в низкую. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям	
26	Обучение техники согласованному движению рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом».	
27	Сдача контрольного норматива – техника одновременного одношажного хода. Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании рукой в подъёме скользящим шагом. Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья.	
28	Совершенствование техники постановки палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании рукой в подъёме скользящим шагом. Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу.	
29	Совершенствование техники согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту.	
4. Глава		25
1	Совершенствование техники согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту.	
2	Сдача контрольного норматива – техника выполнения подъёма скользящим шагом. Совершенствование техники согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Удержание лыж в положении «плуга» при перемещении массы тела на ногу, противоположную повороту.	
3	Совершенствование технике согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Удержание лыж в положении «плуга» при перемещении массы тела на ногу, противоположную повороту.	
4	Совершенствование технике непрерывного передвижение одновременным двухшажным ходом до 7 км.	
5	Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.	
6	Совершенствование технике конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.	
7	Совершенствование техники непрерывного передвижение одновременным двухшажным ходом до 7 км.	
8	Совершенствование технике конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.	

9	Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.	
10	Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.	
11	Прохождение дистанции 3 км.	
12	Прохождение дистанции 7 км.	
13	Инструктаж по Т.Б на уроках по волейболу. Совершенствование технике передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в волейбол.	
14	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Учебная игра в волейбол.	
15	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Учебная игра в волейбол.	
16	Сдача контрольного норматива – техника приема и передачи мяча в парах. Учебная игра в волейбол.	
17	Совершенствование техники верхней подачи мяча по номерам. Учебная игра в волейбол.	
18	Сдача контрольного норматива – верхняя подача мяча по номерам. Учебная игра в волейбол.	
19	Совершенствование техники наподдающего удара. Учебная игра в волейбол.	
20	Совершенствование техники блокирующего удара. Учебная игра в волейбол.	
21	Сдача контрольного норматива – техника учебная игры в волейбол.	
22	Инструктаж по Т.Б на уроках по баскетболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в баскетбол.	
23	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра в баскетбол.	
24	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра в баскетбол.	
25	Совершенствование техники штрафного броска. Учебная игра в баскетбол.	
5. Глава		6
1	Совершенствование техники штрафного броска. Учебная игра в баскетбол.	
2	Сдача контрольного норматива – штрафного броска. Учебная игра в баскетбол.	
3	Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра в баскетбол.	
4	Совершенствование техники защиты. Учебная игра в баскетбол.	
5	Совершенствование техники. Выбивание и вырывание мяча. Учебная игра в баскетбол.	
6	Сдача контрольного норматива – техника игры в баскетбол.	
6. Глава		15
1	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в баскетбол.	
2	Совершенствование техники низкого старта. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. Совершенствование технике прыжка в высоту с разбега.	
3	Развитие скоростных качеств. Совершенствование технике прыжка в высоту с разбега.	

4	Сдача контрольного норматива – прыжка в высоту с разбега. Развитие скоростных качеств.	
5	Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Сдача контрольного норматива – бег 30 м.	
6	Совершенствование техники низкого старта. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	
7	Сдача контрольного норматива – бег 100 метров. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	
8	Сдача контрольного норматива – Прыжок в длину с места. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта	
9	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых. Метание 150г мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта Сдача контрольного норматива – прыжка в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	
10	Совершенствование техники бега 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	
11	Совершенствование техники бега 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	
12	Сдача контрольного норматива – бег 3 км (юноши) и 2 км (девушки). Развитие выносливости.	
13	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых. Метание 150г мяча на дальность.	
14	Совершенствование техники бега 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	
15	Сдача контрольного норматива – бег 3 км (юноши) и 2 км (девушки). Развитие выносливости.	
итого за учебный год		102

