

Приложение к ООП СОО МБОУ лицей №12

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №12
города Ишимбая муниципального района Ишимбайский район
Республики Башкортостан.

Рабочая программа
по физической культуре
10-11 классы

Срок реализации программы: - 2 года

Пояснительная записка

Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой общей цели программа для учащихся основной школы ориентируется на решение следующих **задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура - обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня, внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы)- достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Предметом обучения физической культуре в школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физической подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Место и роль предмета

Курс «Физическая культура» изучается в 10-11 классе из расчёта 2 часа в неделю всего 134 часа.

Содержание образования

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

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

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

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

Формы организации занятий физической культурой.

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

Физическое совершенствование

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

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

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

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

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.

Тематическое планирование

10 класс

Тематические блоки, темы	Основное содержание	Основные виды деятельности
Легкоатлетические упражнения – 11ч	Современные оздоровительные системы физического воспитания. ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега. Низкий старт (до 40м). Бег по дистанции (70- 80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Тестирование - бег 30м. Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Техника прыжка в длину с разбега. Отталкивание.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают

	<p>Техника прыжка в длину с разбега. Тестирование – подтягивание. Прыжок в длину с разбега на результат. Специальные беговые упражнения</p> <p>Техника метания мяча на дальность. Челночный бег. Тестирование – бег 1000м</p> <p>Техника метания гранаты. Метание гранаты на дальность.</p>	<p>индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.</p>
<p>Спортивные игры - 16 ч</p>	<p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейства. ТБ при проведении занятий по волейболу.</p> <p>Верхняя передача мяча в парах с шагом.</p> <p>Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Тестирование – прыжок в длину с места</p> <p>Прямой нападающий удар. Учебная игра.</p> <p>Прием мяча двумя руками снизу. Позиционное нападение. Тестирование – наклон вперед, стоя. . .</p> <p>Техника передач и приема мяча. Позиционное нападение. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Учебная игра. Тестирование - поднимание туловища. Оценка техники передачи мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.</p> <p>Техника передач и приема мяча. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку. Нижняя прямая подача. Оценка техники подачи мяча. Учебная игра.</p> <p>Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Техника передач и приема мяча, прием мяча от сетки. Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование. Нападающий удар. Нападение через 4-ю зону.</p> <p>Нижняя прямая подача на точность</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности.</p>

	по зонам и нижний прием мяча.	
Гимнастика с элементами акробатики – 3 ч	<p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельности. ТБ при проведении занятий по гимнастике. Висы и упоры.</p> <p>Промежуточная аттестация. Упражнение на гибкость-на результат. Вис согнувшись, вис прогнувшись (ю.). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.).</p> <p>Строевые приемы. Подтягивания на перекладине. Толчком двух ног вис углом (д.).</p>	<p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Владеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.</p>
Лыжная подготовка - 13 ч	<p>Оздоровительная система физического воспитания. ТБ на уроках лыжной подготовки. Подъем переворотом. Толчком двух ног вис углом (д.).</p> <p>ТБ на уроках лыжной подготовки.</p> <p>Попеременный двухшажный ход, Совершенствование попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода</p> <p>Попеременный двухшажный ход</p> <p>Одновременный одношажный ход</p> <p>Одновременный двухшажный ход, лыжные гонки 2км</p> <p>Попеременный четырехшажный ход,</p> <p>Переход с одновременного на попеременный ход</p> <p>Совершенствование спуска со склонов с поворотами, торможением</p> <p>Спуск со склонов с поворотами</p> <p>Спуск со склонов с торможением</p> <p>Совершенствование развития силы, одновременного бесшажного хода</p> <p>Одновременный бесшажный ход</p>	<p>Умение применять в повседневной жизни, рассчитывать свои силы в зависимости от развития физических качеств.</p> <p>Способность преодолевать трудности в любых жизненных ситуациях, Научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности.</p>
Элементы единоборств – 6 ч	<p>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. ТБ на занятиях смешанными единоборствами.</p> <p>Правила поведения. Виды единоборств. Оказание первой</p>	<p>Способность преодолевать отрицательные эмоции при неудаче, организовывать самостоятельные тренировки для достижения цели.</p>

	<p>помощи при ушибах, растяжении мышц и т.д. стойка, перемещение. Захват рук, туловища. Игра «Бой петухов».</p> <p>Освобождение от захватов, перемещение. Игра «Борьба за предмет».</p> <p>Упражнения по овладению приемами страховки. Приемы борьбы за выгодное положение. Игра «Перетягивание в парах».</p> <p>Силовые упражнения и единоборства в парах. Игра «Вытолкни из круга», «Бой петухов».</p> <p>Борьба за предмет. Приемы борьбы за выгодное положение. Игра «Перетягивание в парах».</p> <p>Игровой урок. Повторение элементов единоборств, используя изученные игры.</p>	<p>Способность проявлять инициативу, творчество при организации любых совместных действий</p>
<p>Спортивные игры - 14 ч</p>	<p>ТБ при проведении уроков баскетбола. Техника ведения, передач и бросков мяча.</p> <p>Баскетбол. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1).</p> <p>Баскетбол. Техника ведения, передач и бросков мяча.</p> <p>Баскетбол. Передача мяча различными способами в движении. Зонная защита (2 х 3).</p> <p>Баскетбол. Техника броска мяча в прыжке со средней дистанции.</p> <p>Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Зонная защита (2 х 3).</p> <p>Баскетбол. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3).</p> <p>Сочетание элементов ведения, передач и бросков. Зонная защита (3 х 2).</p> <p>Оценка техники ведения мяча.</p> <p>Передачи мяча в движении.</p> <p>Сочетание приемов ведения, передач и бросков с сопротивлением.</p> <p>Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).</p> <p>Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча.</p> <p>Индивидуальные и групповые</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности.</p>

	действия в защите. Учебная игра. Оценка техники штрафного броска. Двухсторонняя игра.	
Легкоатлетические упражнения – 5 ч	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО).ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Промежуточная аттестация.Пресс за 1 минуту-на результат.Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Бег 30 м с низкого старта. Стартовый разгон. Бег 100 м с низкого старта. Финиширование. Эстафеты	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Определять наиболее эффективные способы достижения результата. Оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

11 класс

Тематические блоки, темы	Основное содержание	Основные виды деятельности
Легкоатлетические упражнения – 8 ч	Роль в формировании здорового образа жизни,сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры Основы знаний по физкультуре. Спортивная ходьба. Бег на короткие дистанции. Бег на результат 100м. 1 Прыжки в длину Многоскоки. Биохимические основы прыжков. Прыжок в длину с разбега на результат. Метание мяча на дальность Эстафетный бег.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
Легкоатлетические упражнения – 2 ч	ТБ на уроках кроссовой подготовки. Бег 15 минут Преодоление	Принимать и сохранять цели и задачи учебной

	<p>горизонтальных препятствий, бег по пересеченной местности.</p> <p>. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Бег на длинные дистанции <u>Бег 1000м, 2000 м.</u></p>	<p>деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p>
<p>Гимнастика с элементами акробатики – 6 ч</p>	<p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. Гимнастика, акробатика, инструктаж по ТБ Висы прогнувшись, упоры. Основы гимнастики.</p> <p>Висы и упоры.</p> <p>Подтягивание на низкой перекладине. Техника выполнения лазания по канату.</p> <p>Комплекс акробатических упражнений. Гимнастические упражнения.</p> <p>Комбинация из разученных элементов.</p>	<p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Владеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.</p>
<p>Спортивные игры - 14 ч</p>	<p>Формы организации занятий физической культурой (фронтальная, групповая, индивидуальная). ТБ на уроках баскетбола. Технические упражнения. Ведение, броски, передача. Стойки, передвижения и остановки игрока.</p> <p>Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.</p> <p>Ведение мяча с изменением высоты отскока</p> <p>Передача и ловля мяча</p> <p>Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках</p> <p>Бросок двумя руками от головы</p> <p>Ловля и передача мяча</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя</p>

	<p>Нападение быстрым прорывом Тактика свободного нападения Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Стритбол. Учебно–тренировочная игра 5x5 Сочетание приемов ведения, передач и бросков с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Промежуточная аттестация. Прыжок в длину с места-на результат. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча.</p>	<p>и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности.</p>
Лыжная подготовка – 12 ч	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Попеременный двушажный ход Одновременный двушажный ход Переход с одного хода на другой Одновременный одношажный ход Одновременный бесшажный ход Преодоление контруклонов Попеременный четырехшажный ход Прохождение дистанции 2 -3 км. Прохождение дистанции 5км в медленном темпе Техника выполнения торможения «плугом» и подъем на склон «елочкой». Попеременный двухшажный, четырёхшажный ход. Прохождение дистанции 5км.</p>	<p>Умение применять в повседневной жизни, рассчитывать свои силы в зависимости от развития физических качеств. Способность преодолевать трудности в любых жизненных ситуациях, Научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности</p>
Спортивные игры - 11 ч	<p>ТБ на уроках волейбола. . Приемы, передвижения, верхняя передача. Техника стойки и передвижений игрока Верхняя передача двумя руками в парах, в тройках. Верхняя прямая передача Прием мяча с низу двумя руками. Нижняя прямая подача Нижняя прямая подача и прием мяча. Технические приемы в волейболе Верхняя прямая подача. Верхняя прямая подача Тактические действия в игре Нижняя прямая подача Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Техника нападающего удара Блокирование нападающего удара Учебная игра в волейбол</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные</p>

		ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности.
Элементы единоборства – 6 ч	Современное состояние физической культуры и спорта в России. ТБ на уроках единоборств. Правила поведения. Виды единоборств. Оказание первой помощи при ушибах, растяжении мышц и т.д. стойка, перемещение. Захват рук, туловища. Игра «Бой петухов». Освобождение от захватов, перемещение. Игра «Борьба за предмет». Упражнения по овладению приемами страховки. Приемы борьбы за выгодное положение. Игра «Перетягивание в парах». Силовые упражнения и единоборства в парах. Игра «Вытолкни из круга», «Бой петухов». Борьба за предмет. Приемы борьбы за выгодное положение. Игра «Перетягивание в парах». Игровой урок. Повторение элементов единоборств, используя изученные игры.	Способность преодолевать отрицательные эмоции при неудаче, организовывать самостоятельные тренировки для достижения цели. Способность проявлять инициативу, творчество при организации любых совместных действий
Легкоатлетические упражнения – 3 ч	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительная ходьба и бег. ТБ на уроках Л/А Бег с преодолением препятствий Бег на средние дистанции Бег 800м, 1000м. Бег на длинные дистанции Бег 1500 м, 2000м	Выполняют подготовительные и подводящие упражнения к контрольным нормативам. Развивают физические качества. Описывают правильную технику и выполняют нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».
Легкоатлетические упражнения – 4 ч	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Определять наиболее

	<p>ориентированных двигательных навыков и умений. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег на короткие дистанции. Низкий старт 30м. Стартовый разгон. Промежуточная аттестация. Бег на результат 100м. Эстафетный бег Прыжки в длину с места и с разбега</p>	<p>эффективные способы достижения результата. Оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p>
--	---	---

Тематическое планирование 10 класс

	Тема урока	Часы	Прим.
	Лёгкая атлетика		
1.	ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега. Низкий старт (до 40м).	1	
2.	Бег по дистанции (70- 80 м). Финиширование.	1	
3.	Эстафетный бег. Тестирование - бег 30м.	1	
4.	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения	1	
5.	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег.	1	
6.	Техника прыжка в длину с разбега. Отталкивание.	1	
7.	Техника прыжка в длину с разбега. Тестирование – подтягивание.	1	
8.	Прыжок в длину с разбега на результат. Специальные беговые упражнения	1	
9.	Техника метания мяча на дальность. Челночный бег. Тестирование – бег 1000м	1	
10.	Техника метания гранаты.	1	
11.	Метание гранаты на дальность.	1	
	Волейбол		
12.	ТБ при проведении занятий по волейболу. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	
13.	Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Тестирование – прыжок в длину с места	1	

14.	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	
15.	Прием мяча двумя руками снизу. Позиционное нападение. Тестирование – наклон вперед, стоя...	1	
16.	Техника передач и приема мяча. Позиционное нападение.	1	
17.	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Учебная игра. Тестирование - поднимание туловища.	1	
18.	Оценка техники передачи мяча. Прием мяча двумя руками снизу.	1	
19.	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1	
20.	Техника передач и приема мяча. Нижняя прямая подача.	1	
21.	Прямой нападающий удар через сетку. Нижняя прямая подача.	1	
22.	Оценка техники подачи мяча. Учебная игра.	1	
23.	Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.	1	
24.	Техника передач и приема мяча, прием мяча от сетки.	1	
25.	Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование.	1	
26.	Нападающий удар. Нападение через 4-ю зону.	1	
27.	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.	1	
	Гимнастика		
28.	ТБ при проведении занятий по гимнастике. Висы и упоры.	1	
29.	Вис согнувшись, вис прогнувшись (ю.). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.).	1	
30.	Строевые приемы. Подтягивания на перекладине. Толчком двух ног вис углом (д.).	1	
	Лыжная подготовка		
31.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Подъем переворотом. Толчком двух ног вис углом (д.).	1	
32.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход,	1	
33.	Совершенствование поперечного двухшажного хода, одновременного одношажного хода	1	
34.	Попеременный двухшажный ход	1	
35.	Одновременный одношажный ход	1	

36.	Одновременный двухшажный ход, лыжные гонки 2км	1	
37.	Попеременный четырехшажный ход,	1	
38.	Переход с одновременного на попеременный ход	1	
39.	Совершенствование спуска со склонов с поворотами, торможением	1	
40.	Спуск со склонов с поворотами	1	
41.	Спуск со склонов с торможением	1	
42.	Совершенствование развития силы, одновременного бесшажного хода	1	
43.	Одновременный бесшажный ход	1	
	Борьба		
44.	ТБ на занятиях смешанными единоборствами. Правила поведения. Виды единоборств. Оказание первой помощи при ушибах, растяжении мышц и т.д. стойка, перемещение. Захват рук, туловища. Игра «Бой петухов».	1	
45.	Освобождение от захватов, перемещение. Игра «Борьба за предмет».	1	
46.	Упражнения по овладению приемами страховки. Приемы борьбы за выгодное положение. Игра «Перетягивание в парах».	1	
47.	Силовые упражнения и единоборства в парах. Игра «Вытолкни из круга», «Бой петухов».	1	
48.	Борьба за предмет. Приемы борьбы за выгодное положение. Игра «Перетягивание в парах».	1	
49.	Игровой урок. Повторение элементов единоборств, используя изученные игры.	1	
	Баскетбол		
50.	ТБ при проведении уроков баскетбола. Техника ведения, передач и бросков мяча.	1	
51.	Баскетбол. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1).	1	
52.	Баскетбол. Техника ведения, передач и бросков мяча.	1	
53.	Баскетбол. Передача мяча различными способами в движении. Зонная защита (2 х 3).	1	
54.	Баскетбол. Техника броска мяча в прыжке со средней дистанции.	1	
55.	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Зонная защита (2 х 3).	1	
56.	Баскетбол. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3).	1	

57.	Сочетание элементов ведения, передач и бросков. Зонная защита (3 x 2).	1	
58.	Оценка техники ведения мяча. Передачи мяча в движении.	1	
59.	Сочетание приемов ведения, передач и бросков с сопротивлением.	1	
60.	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	1	
61.	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча.	1	
62.	Индивидуальные и групповые действия в защите. Учебная игра.	1	
63.	Оценка техники штрафного броска. Двухсторонняя игра.	1	
Лёгкая атлетика. Подготовка ГТО			
64.	ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега.	1	
65.	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег.	1	
66.	Бег 30 м с низкого старта. Стартовый разгон.	1	
67.	Бег 100 м с низкого старта. Финиширование.	1	
68.	Эстафеты	1	

Тематическое планирование 11 класс.

№ урока	Тема урока	Часы	Прим.
Легкая атлетика 8			
1.	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры Основы знаний по физкультуре	1	
2.	Спортивная ходьба.	1	
3.	Бег на короткие дистанции. <u>Бег на результат 100м.</u> 1	1	
4.	Прыжки в длину	1	

5.	Многоскоки. Биохимические основы прыжков.	1	
6.	Прыжок в длину с разбега на результат.	1	
7.	Метание мяча на дальность	1	
8.	Эстафетный бег.	1	
	Кроссовая подготовка. 2		
9.	ТБ на уроках кроссовой подготовки. Бег 15 минут Преодоление горизонтальных препятствий.	1	
10.	.Бег на длинные дистанции <u>Бег 1000м, 2000 м.</u>	1	
	Гимнастика 6		
11.	Гимнастика, акробатика, инструктаж по ТБ	1	
12.	Висы прогнувшись, упоры. Основы гимнастики.	1	
13.	Висы и упоры.	1	
14.	Подтягивание на низкой перекладине. Техника выполнения лазания по канату.	1	
15.	Комплекс акробатических упражнений. Гимнастические упражнения.	1	
16.	Комбинация из разученных элементов.	1	
	Баскетбол 14		
17.	ТБ на уроках баскетбола. Технические упражнения. Ведение, броски, передача. Стойки, передвижения и остановки игрока.	1	
18.	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	1	
19.	Ведение мяча с изменением высоты отскока	1	
20.	Передача и ловля мяча	1	
21.	Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках	1	
22.	Бросок двумя руками от головы	1	
23.	Ловля и передача мяча	1	
24.	Нападение быстрым прорывом	1	
25.	Тактика свободного нападения	1	
26.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Стритбол.	1	
27.	Учебно–тренировочная игра 5х5	1	
28.	Сочетание приемов ведения, передач и бросков с сопротивлением.	1	

29.	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	1	
30.	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча.	1	
	Лыжная подготовка 12		
31.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Попеременный двушажный ход	1	
32.	Одновременный двушажный ход	1	
33.	Переход с одного хода на другой	1	
34.	Одновременный одношажный ход	1	
35.	Одновременный бесшажный ход	1	
36.	Преодоление контруклонов	1	
37.	Попеременный четырехшажный ход	1	
38.	Прохождение дистанции 2 -3 км.	1	
39.	Прохождение дистанции 5км в медленном темпе	1	
40.	Техника выполнения торможения «плугом» и подъем на склон «елочкой».	1	
41.	Попеременный двухшажный, четырёхшажный ход.	1	
42.	Прохождение дистанции 5км.	1	
	Волейбол 11		
43.	ТБ на уроках волейбола. . Приемы, передвижения, верхняя передача. Техника стоек и передвижений игрока	1	
44.	Верхняя передача двумя руками в парах, в тройках. Верхняя прямая передача	1	
45.	Прием мяча с низу двумя руками. Нижняя прямая подача	1	
46.	Нижняя прямая подача и прием мяча. Технические приемы в волейболе	1	
47.	Верхняя прямая подача. Верхняя прямая подача	1	
48.	Тактические действия в игре	1	
49.	Нижняя прямая подача	1	
50.	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1	
51.	Техника нападающего удара	1	
52.	Блокирование нападающего удара	1	
53.	Учебная игра в волейбол	1	
	Борьба 6		

54.	ТБ на уроках единоборств. Правила поведения. Виды единоборств. Оказание первой помощи при ушибах, растяжении мышц и т.д. стойка, перемещение. Захват рук, туловища. Игра «Бой петухов».	1	
55.	Освобождение от захватов, перемещение. Игра «Борьба за предмет».	1	
56.	Упражнения по овладению приемами страховки. Приемы борьбы за выгодное положение. Игра «Перетягивание в парах».	1	
57.	Силовые упражнения и единоборства в парах. Игра «Вытолкни из круга», «Бой петухов».	1	
58.	Борьба за предмет. Приемы борьбы за выгодное положение. Игра «Перетягивание в парах».	1	
59.	Игровой урок. Повторение элементов единоборств, используя изученные игры.	1	
	Кроссовая подготовка 3		
60.	ТБ на уроках Л/А Бег с преодолением препятствий	1	
61.	Бег на средние дистанции Бег 800м, 1000м.	1	
62.	Бег на длинные дистанции Бег 1500 м, 2000м	1	
	Лёгкая атлетика 4		
63.	Специальные беговые и прыжковые упражнения.	1	
64.	Бег на короткие дистанции. Низкий старт 30м. Стартовый разгон.	1	
65.	Бег на результат 100м. Эстафетный бег	1	
66.	Прыжки в длину с места и с разбега	1	