

Отдел образования администрации Спасского района

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1 г. СПАССКА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрено на заседании ШМО
учителей технического,
физического, эстетического
циклов.

Протокол №1 от 26 августа 2022г.

Согласовано
педагогическим советом №1 МБОУ
СОШ №1 от 31 августа 2022г.

Утверждаю.

Директор школы

_____/О.А. Денисова/

Приказ № 107

От 31 августа 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по

ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

(10-11 классы)

Составил:

учитель физической культуры

Макариков М. В

2022-2023 учебный год

Программа включает три раздела: **планируемые результаты** освоения учебного предмета; **основное содержание** учебного предмета; **тематическое планирование** с указанием количества часов, отводимых на каждую тему.

Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

Планируемые личностные результаты

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Формирование патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Формирование положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитие эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Формирование духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Планируемые метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

-способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

-планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

-определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

-конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

-владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

-систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

-самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

-самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

-соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

-оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

-осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

-определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

-создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

-владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

-организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

-осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Планируемые предметные результаты.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

– определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

-знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Основные требования к учащимся

В результате освоения содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

личной гигиены и закаливания организма; организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом; культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- приемы массажа и самомассажа;

- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Двигательные умения и навыки

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды с места и с полного разбега с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель; метать теннисный мяч в вертикальную цель.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на перекладине (юноши), на бревне (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: осуществлять подготовку к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)". Использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовки.

Содержание учебного предмета физическая культура

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 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.

Основы знаний о физической культуре

Правовые основы физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями. Организация и проведение спортивно – массовых соревнований. Способы регулирования массы тела человека. Современные спортивно – оздоровительные системы физических упражнений.

Спортивные игры: Баскетбол. Волейбол. Футбол

Терминология избранной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

Гимнастика с элементами акробатики.

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

Легкоатлетические упражнения.

Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. Виды соревнования по л/а и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Прикладное значение л/а упражнений. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

Лыжная подготовка.

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.

Спортивные игры

Баскетбол.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. 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). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

Волейбол

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подачи мяча. Варианты нападающего удара. Варианты блокирования нападающих ударов, страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

Футбол

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой и грудью. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, перехват, отбор). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами: комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении, с набивными мячами, со скакалкой, с гимнастическими скамейками.

Акробатические упражнения: юноши: 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.

Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Висы и упоры: юноши: подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися. **Девушки:** подтягивание из вися лежа.

Опорные прыжки: юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 – 120 см.

Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см..)

Развитие координационных способностей: комбинации ОРУ с предметами и без; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических

упражнений. Упражнения на скамейках, на стенке. Акробатические упражнения. Игры, эстафеты, полоса препятствий.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости: юноши: лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание по гимнастической лестнице без помощи ног. Упражнения в висах и упорах с гантелями, штангой, набивными мячами.

Девушки: упражнения в висах и упорах, ОРУ с предметами и без, в парах.

Развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

Развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой. Упражнения с партнёром, акробатические, на стенке, с предметами.

Легкая атлетика

Техника спринтерского бега: высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 15 до 25 мин. Бег на 1000 м, 2000 м (д); 3000 м (ю).

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 13—15 шагов разбега.

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега.

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м) с расстояния (юноши до 20 м, девушки 12 – 14 м). Метание гранаты с места на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние (ю – 700 г, д – 500 г); в цель (2*2) с расстояния 10 – 12 м. Броски набивного мяча (ю – 3 кг, д – 2 кг).

Развитие выносливости: кросс до 25 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег с гандикапом, командами, в парах.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка/ОФП

Техника лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (д), до 6 км (ю). Игры. Эстафеты с преодолением препятствий.

Уровень развития двигательных качеств

В связи с Постановлением правительства от 11 июня 2014 года № 540 программной и нормативной основой системы физического воспитания является Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Соответственно, приказами Минобрнауки в 2014 году были закреплены дополнительные требования к планируемым результатам по физической культуре, связанные с подготовкой к выполнению нормативов ВФСК ГТО. В контексте данных нововведений целесообразно в качестве методов контроля применять тестовые испытания соответствующих возрасту учащихся ступеней комплекса «ГТО». При изучении разделов «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Гимнастика с элементами акробатики», «Плавание» использовать тестовые испытания соответствующей ступени Комплекса ГТО.

О необходимости учитывать результаты учащихся общеобразовательных организаций по итогам прохождения испытаний (тестов) Комплекса в ходе промежуточной аттестации говорится в письме Минобрнауки России от 15.07.2014 г. № 08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура»:

- оценка «отлично» выставляется, если пройдено 5 испытаний (тестов) и нормативы выполнены на 90-100 %;
- оценка «хорошо» выставляется, если пройдено 5 испытаний (тестов) и нормативы выполнены на 70-89 %;
- оценка «удовлетворительно» выставляется, если пройдено 3-4 испытаний (тестов) и нормативы выполнены на 55-69%.

О целесообразности использования результатов испытаний (тестов) Комплекса ГТО при учете внеучебных достижений учащихся по завершении каждого уровня образования, а также включение результатов испытаний в перечень индивидуальных достижений выпускников говорится в письме Минобрнауки России от 15.07.2014 г. № 08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура».

Оценивание учащихся отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе осуществляется на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья, и они их не выполняют.

Оценивание учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе осуществляется на основе методических рекомендаций «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонением в состоянии здоровья» (письмо Минобрнауки от 30 мая 2012 года № МД-583/19).

Можно выделить следующие виды контроля, приемлемые для учащихся, отнесенных к основной группе здоровья: стартовая диагностика, текущий контроль, тематический контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

На основании Методических рекомендаций (по механизму учёта результатов выполнения нормативов ВФСК ГТО при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура») Минобрнауки от 02.12.2015 г. № 08-1447 требование обязательной сдачи нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО всем обучающимся законодательством в сфере образования не установлено. В связи с этим невыполнение нормативов Комплекса ГТО не может являться основанием для неудовлетворенной отметки в ходе текущей, промежуточной и итоговой аттестации учащихся по учебному предмету «Физическая культура».

Основными функциями текущего контроля являются обучающая и стимулирующая. В ходе текущего контроля результатов освоения программы учебного предмета, отслеживается динамика изменения уровня физической подготовленности учащихся. Выполнения нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки Комплекса ГТО являются качественным показателем решения поставленной перед обучающимся задачи в соответствии с ФГОС и может соответствовать оценке «отлично».

Тематическое планирование по физической культуре для 10 класса

№ урока	Тема урока	Ко-во часов
	Лёгкая атлетика 15 ч.	15
1	ТБ. на уроках. Низкий старт и стартовый разгон. Специальные беговые упр. Бег 2000м и 3000м.ОРУ.	1
2-4	ОРУ: специальные беговые упражнения. Стартовый разгон. Бег 2000м. Эл. спортивной ходьбы.	3
5-6	ОРУ. специальные беговые, прыжковые упражнения. Бег 2000ми 3000м. Прыжки в длину с разбега. Эл. спортивной ходьбы.	2
7-8	Полоса препятствий. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Бег 2000м и 3000м Эл. спортивной ходьбы.	2
9-10	Метание гранаты. Упражнения с набивными мячами. Бег 2000м и 3000м. Эл. спортивной ходьбы.	2
11	Метание гранаты. Бег 2000м и 3000м.ОРУ с предметами. Эл. спортивной ходьбы.	1
12	Кросс 800м(Юноши), 500м(девушки).Бег до 2000м и 3000м. Эл. спортивной ходьбы.	1
13-15	ОРУ с предметами. Круговая тренировка. Бег 2000м и 3000м.	3
	Спортивные игры 11ч.	11
16	ТБ на уроках спортивных игр. Волейбол: прием мяча сверху- снизу, прием мяча с подачи. Передача мяча в зоны. Элементы баскетбола, футбола	1
17-19	Мини-футбол: ведение и передача мяча. Передача из зон. Прием мяча в зоны. Баскетбол: передача и ловля мяча в движении, тактические действия в защите.	3
20-22	Передача из зон. Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Баскетбол: тактические действия в нападении. Двухсторонняя игра в мини-футбол, баскетбол	3

23	Нападающий удар в волейболе. Прием мяча снизу. Элементы мини-футбола.	1
24	Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу. Передача в зоны.	1
25-26	Футбол, баскетбол: тактические действия в защите. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу-сверху. Блокирование. Вторая-первая передачи в зоны.	2
	Гимнастика (14 ч)	14
27	ТБ при занятиях гимнастикой. Строевые упр.ОРУ с предметами. Акробатика. Комбинации из 4-5элементов.	1
28-30	ОРУ. Упр.в равновесии из 3-4эл.Акробатика.Комбинации из 3-4эл.(повторение программы 7-9кл).Длинный кувырок через препятствия(м).Кувырки в парах. Элементы единоборств (м).Занятия на тренажерах	3
31	ОРУ с предметами. Ритмическая гимнастика. Упр.в равновесии. Акробатические упр.Строевые упр.Подъем в упор силой. Стойка на руках(м).	1
32-33	Висы и упоры. Ритмическая гимнастика. Упр.с предметами. Строевые упр. Перевороты в упор из виса. Занятия на тренажерах. Элементы единоборств(м).	2
34	Висы и упоры. Упр.с обручем. Лазание по канату на скорость. Строевые упр.Контроль нагрузок по ЧСС. Ритмическая гимнастика. Поднимание туловища из положения лежа. Подтягивание(м).Сгибание рук в упоре(д)	1
35	Висы и упоры. Опорные прыжки через коня(высота 110см):скок в упор присев и соскок прогнувшись. Ритмическая гимнастика. Лазание по канату. Подтягивание(м).Сгибание рук в упоре(д)	1
36-37	Строевые упр.ОРУ на гимнаст. скамейке и стенке. Висы и упоры. Опорный прыжок через коня. Комбинация с гимнаст .обручем. Ритмическая гимнастика.	2
38-40	Опорный прыжок через коня. Упр.с обручем. Круговая тренировка. Строевые упр.Ритмическая гимнастика(д).Элементы единоборств(м).	3

	Спортивные игры (8 ч)	
41-42	Футбол: тактические действия в защите. Прием-передача мяча, подача мяча в зоны в волейболе.	2
43-46	Нападающий удар, блокирование. Броски по кольцу. Двухсторонняя игра в баскетбол.	4
47-48	Баскетбол: двухсторонняя игра. Броски, ведение, передача мяча. Волейбол: нападающий удар, блокирование, прием мяча сверху, снизу. Передача из зон в зоны. Учебные игры в баскетбол, мини-футбол. Элементы лыжной подготовки.	2
	Лыжная подготовка(22 ч)	
49-50	ТБ на уроках по лыжной подготовке. Попеременный, двухшажный ход, одновременный одношажный и бесшажный ход. Прохождение на лыжах до 5 км в мед.темпе.	2
51-52	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Переход с одного хода на другой .Одновременный одношажный ход. Попеременный одношажный ход. Ходьба до 5 км. Одновременный бесшажный. Попеременный четырехшажный ход.	2
53-54	Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Переход с одновременного на попеременный ход. Спуски и повороты со склонов, с торможением.	2
55-56	Одновременный бесшажный ход. Спуски со склонов с торможением, со склонов. Лыжные гонки 3км и 5км.	2
57-61	Попеременный двухшажный, четырехшажный ходы, одновременный бесшажный, одношажный ходы. Переход с одновременного на попеременный. Прохождение в медленном темпе до 5-6км.Спуски с поворотами и торможением.	5
	Одновременный одношажный, бесшажный ходы.	2

62-65	Попеременный двухшажный, коньковый ходы. Спуски, торможения. Спуски в стойках.	
66-68	Попеременный и одновременный двухшажный ход(д).Переход с хода на ход. Передвижение на лыжах до 5-6км.Коньковый ход.	3
69-70	Попеременный и одновременный двухшажный ход. Переход с одного хода на другой. Коньковый ход. Лыжная гонка 3км(д).5 км(м).	2
	Спортивный игры (16ч)	16
71	Прием-передача снизу в волейболе. Двухсторонняя игра в мини- футбол с заданиями.	1
72-74	Броски по кольцу.Волейбол:передача из зон 1,6,5 в зону 3.Двухсторонняя игра.	3
75-77	Двухсторонняя игра в баскетбол и волейбол, мини-футбол.	3
78	Специальные прыжковые упражнения. Учебно – тренировочная игра в баскетбол и волейбол. Штрафной бросок в баскетболе. Передача сверху в тройках с перемещением верхняя прямая подача в волейболе	1
79	Баскетбол: броски по кольцу в прыжке; В- верхняя прямая подача. Учебные игры в баскетбол и волейбол, мини-футбол.	1
80	Учебно-тренировочная игра в баскетбол и волейбол. Верхняя прямая подача в волейболе.	1
81	Учебно-тренировочная игра в волейбол и баскетбол. Игры с элементами баскетбола и волейбола, футбола. Приём мяча снизу после подачи в волейболе.	1
82-86	Учебно-тренировочная игра в волейбол и баскетбол. Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола.	5
	Лёгкая атлетика (16ч)	
87-90	ТБ на уроках легкой атлетики. ОРУ типа зарядки, с гимнастическими скакалками, прыжки в высоту с разбега 5-7 шагов. Эл.спортивной ходьбы.	4
	ОРУ с набивными мячами, гантелями(3-4 кг). Типы зарядки, со скакалками. Низкий старт. Стартовый разгон. Круговая	4

91-94	тренировка. Переменный бег до 9 мин.	
95	Спец.беговые упр. Бег 100м.Попеременный бег до 9 мин. <i>Эл.спортивной ходьбы.</i>	1
96-99	Беговые и прыжковые упр. Прыжки в длину с разбега.Метание гранаты.Попеременный бег до 9 мин. <i>Эл.спортивной ходьбы.</i>	4
100	ОРУ с предметами. Метание гранаты. Бег 2000м. 3000м. <i>Эл.спортивной ходьбы.</i>	1
101-102	Метание гранаты. Кросс 800м(ю), 500(д).Переменный бег до 10 мин. .	2

При плохой погоде (снегопад, гололед, метель) уроки лыжной подготовки заменяются уроками спортигр или гимнастики.

**Тематическое планирование по физической культуре для 11 класса
/девушки/- 102ч.**

№ урока	Тема урока	Количество часов
	Лёгкая атлетика 15 ч.	15
1	ТБ. на уроках. Низкий старт и стартовый разгон. Специальные беговые упр. Бег 2000м .ОРУ.	1
2-4	ОРУ: специальные беговые упражнения. Стартовый разгон. Бег 2000м. Эл. спортивной ходьбы.	3
5-6	ОРУ. специальные беговые, прыжковые упражнения. Бег 2000ми 3000м. Прыжки в длину с разбега. Эл. спортивной ходьбы.	2
7-8	Полоса препятствий. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Бег 2000м . Эл. спортивной ходьбы.	2
9-10	Метание гранаты. Упражнения с набивными мячами. Бег 2000м . Эл. спортивной ходьбы.	2
11	Метание гранаты. Бег 2000м .ОРУ с предметами. Эл. спортивной ходьбы.	1
12	Кросс 800м, 500м(девушки). Бег до 2000м и 3000м. Эл. спортивной ходьбы.	1
13-15	ОРУ с предметами. Круговая тренировка. Бег 2000м и 3000м.	3
	Спортивные игры 11ч.	11
16	ТБ на уроках спортивных игр. Волейбол: прием мяча сверху и снизу, прием мяча с подачи. Передача мяча в зоны. Элементы баскетбола, футбола	1
17-19	Мини-футбол: ведение и передача мяча. Передача из	

	зон. Прием мяча в зоны. Баскетбол: передача и ловля мяча в движении, тактические действия в защите.	3
20-22	Передача из зон. Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Баскетбол: тактические действия в нападении. Двухсторонняя игра в мини-футбол, баскетбол	3
23	Нападающий удар в волейболе. Прием мяча снизу. Элементы мини-футбола.	1
24	Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу. Передача в зоны.	1
25-26	Футбол, баскетбол: тактические действия в защите. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу и сверху. Блокирование. Вторая-первая передачи в зоны.	2
	Гимнастика (14 ч)	14
27	ТБ при занятиях гимнастикой. Строевые упр.ОРУ с предметами. Акробатика. Комбинации из 4-5элементов.	1
28-30	ОРУ. Упр.в равновесии из 3-4эл.Акробатика.Комбинации из 3-4эл.(повторение программы 7-9кл).Длинный кувырок через препятствия. Кувырки в парах .Занятия на тренажерах	3
31	ОРУ с предметами. Ритмическая гимнастика. Упр.в равновесии. Акробатические упр.Строевые упр.Подъем в упор силой.	1
32-33	Висы и упоры. Ритмическая гимнастика. Упр.с предметами. Строевые упр. Перевороты в упор из вися. Занятия на тренажерах.	2
34	Висы и упоры. Упр.с обручем. Лазание по канату на скорость. Строевые упр.Контроль нагрузок по ЧСС. Ритмическая гимнастика. Под. туловища из положения лежа. Подт.на низкой перекладине.Сгибание рук в упоре.	1
35	Висы и упоры. Опорные прыжки через коня(высота 110см):скок в упор присев и соскок прогнувшись.	

	Ритмическая гимнастика. Лазание по канату. Подтягивание .Сгибание рук в упор.	1
36-37	Строевые упр.ОРУ на гимнаст. скамейке и стенке. Висы и упоры. Опорный прыжок через коня. Комбинация с гимнаст .обручем. Ритмическая гимнастика.	2
38-40	Опорный прыжок через коня. Упр.с обручем. Круговая тренировка. Строевые упр.Ритмическая гимнастика(д).Элементы единоборств(м).	3
	Спортивные игры (8 ч)	
41-42	Футбол: тактические действия в защите. Прием-передача мяча, подача мяча в зоны в волейболе.	2
43-46	Нападающий удар, блокирование. Броски по кольцу. Двухсторонняя игра в баскетбол.	4
47-48	Баскетбол: двухсторонняя игра. Броски, ведение. Волейбол: нападающий удар, блокирование, прием мяча сверху, снизу. Передача из зон в зоны. Учебные игры в мини-футбол. Элементы лыжной подготовки.	2
	Лыжная подготовка(22 ч)	
49-50	ТБ на уроках по лыжной подготовке. Попеременный, двухшажный ход, одновременный одношажный и бесшажный ход. Прохождение на лыжах до 5 км в мед.темпе.	2
51-52	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Переход с одного хода на другой .Одновременный одношажный ход. Попеременный одношажный ход. Ходьба до 5 км. Одновременный бесшажный. Попеременный четырехшажный ход.	2

53-54	Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Переход с одновременного на попеременного ход. Спуски и повороты со склонов, с торможением.	2
55-56	Одновременный бесшажный ход. Спуски со склонов с торможением, со склонов. Лыжные гонки 3км и 5км.	2
57-61	Попеременный двухшажный, четырехшажный ходы, одновременный бесшажный, одношажный ходы. Переход с одновременного на попеременный. Прохождение в медленном темпе до 5-6км. Спуски с поворотами и торможением.	5
62-65	Одновременный одношажный, бесшажный ходы. Попеременный двухшажный, коньковый ходы. Спуски, торможения. Спуски в стойках.	2
66-68	Попеременный и одновременный двухшажный ход(д). Переход с хода на ход. Передвижение на лыжах до 5-6км. Коньковый ход.	3
69-70	Попеременный и одновременный двухшажный ход. Переход с одного хода на другой. Коньковый ход. Лыжная гонка 3км.-5 км.	2
	Спортивный игры (16ч)	16
71	Прием-передача снизу в волейболе. Двухсторонняя игра в мини- футбол с заданиями.	1
72-74	Броски по кольцу. Волейбол: передача из зон 1,6,5 в зону 3. Двухсторонняя игра.	3
75-77	Двухсторонняя игра в баскетбол и волейбол, мини- футбол.	3
78	Специальные прыжковые упражнения. Учебно – тренировочная игра в баскетбол и волейбол. Штрафной бросок в баскетболе. Передача сверху в тройках с перемещением верхняя прямая подача в волейболе	1

79	Баскетбол: броски по кольцу в прыжке; Волейбол: верхняя прямая подача. Учебные игры в баскетбол и волейбол, мини-футбол.	1
80	Учебно-тренировочная игра в баскетбол и волейбол. Верхняя прямая подача в волейболе.	1
81	Учебно-тренировочная игра в волейбол и баскетбол. Игры с элементами баскетбола и волейбола, футбола. Приём мяча снизу после подачи в волейболе.	1
82-86	Учебно-тренировочная игра в волейбол и баскетбол. Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола.	5
Лёгкая атлетика (16ч)		
87-90	ТБ на уроках легкой атлетики. ОРУ типа зарядки, с гимнастическими скакалками, прыжки в высоту с разбега 5-7 шагов. <i>Эл. спортивной ходьбы.</i>	4
91-94	ОРУ с набивными мячами, гантелями(3-4 кг). Типы зарядки, со скакалками. Низкий старт. Стартовый разгон. Круговая тренировка. Переменный бег до 9 мин.	4
95	Спец. беговые упр. Бег 100м. Попеременный бег до 9 мин. <i>Эл. спортивной ходьбы.</i> Бег 2000м.	1
96-99	Беговые и прыжковые упр. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Попеременный бег до 9 мин. Бег 2000м..	4
100	ОРУ . Метание гранаты. Бег 2000м. ..	1
101	ОРУ. Бег 2000м. Поднимание туловища.	1
102	ОРУ. Поднимание туловища из пол. лежа	1

При сильном морозе, метели, сильном ветре, гололедице- уроки лыжной подготовки заменяются уроками гимнастики и спортивных игр.

