

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Каменный Брод муниципального района Челно-Вершинский Самарской области

Рассмотрено на
школьном
методическом
объединении
Протокол №1:
от «29» августа 2022

Согласовано:
Заместитель директора
школы по УВР

/Иванова М.Н./
«30» августа 2022

Утверждено:
директор школы

Иванов Н.В.
«30» августа 2022



S=RU, O=ГБОУ СОШ
с.КаменныйБрод,
CN=Иванов Николай
Владимирович,
E=kam_brod_sch@samara.ed
u.ru 00fa44b6f5a14a5f97
2022.01.10 15:31:37+04'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по учебному курсу Физическая культура
10-11 классы
(базовый уровень)
срок реализации 2 года**

Составители
учителя физической культуры:
Иванов Н.В., Иванова Т.П.

2022 г

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.05.2019)

2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373, редакция от 31 декабря 2015 г.)

3. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010г. №189, зарегистрированным в Минюсте России 3 марта 2011г., регистрационный номер 19993 с изменениями и дополнениями от 29 июня 2011г., 25 декабря 2013г., 24 ноября 2015г.).

4. Основная образовательная программа среднего общего образования ГБОУ СОШ с. Каменный Брод

Образовательный процесс осуществляется с использованием учебников, учебных пособий, входящих в действующий федеральный перечень. Перечень учебников ежегодно утверждается приказом директора школы.

Планируемые личностные результаты освоения ООП

Личностные результаты освоения основной образовательной программы отражают:

- 1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- 2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- 3) готовность к служению Отечеству, его защите;
- 4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- 5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с

общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) 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;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему

здоровью, к познанию себя:

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

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 русского 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;

- эстетическое 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 Школы, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

I.2.4. Планируемые метапредметные результаты освоения ООП

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы отражают:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;

самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности;

выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности,

учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

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

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

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

- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри Школы, 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.

"Физическая культура" (базовый уровень)

требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры отражают:

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

б) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

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

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

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

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
- *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
- *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*

- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Физическая культура

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся 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. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» изучается на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Базовый уровень

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.*

Тематическое планирование.

Физическая культура 10 класс (3 часа в неделю).

	Тема урока	Кол-во часов
	Легкая атлетика 13 ч	
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Низкий старт	1
2	Бег 30м.	1
3	КУ- 6-минутный бег. Прыжковые упражнения.	1
4	Прыжки в длину с разбега. Элементы игры.	1

5	Бег на 100м .Прыжки в длину с разбега.	1
6	Прыжки в длину с разбега	1
7	Метание гранаты с разбега	1
8	Кросс 800м	1
9	Бег 2000м. 3000м	1
10	Смешанное передвижение	1
11	Бег 1000 м.	1
12	Бег по пересеченной местности.	1
13	Кросс 2 км.3км	1
	Спортивные игры 17ч.	
14	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр	1
15	Прием мяча с подачи	1
16	Передачи из зоны 1,6,5 в зону3	1
17	Верхняя прямая подача	1
18	Нападающий удар(техника)	1
19	Двусторонняя игра с заданием	1
20	Учебная игра с заданиями	1
21	Игра на три передачи.	1
22	Прием мяча снизу одной рукой	1
23	Прием мяча снизу двумя руками	1
24	Прием мяча снизу после подачи	1
25	Передача в зону3 после подачи	1
26	Передача в зону3-2 из зон 1-6-5	1
27	Прямой нападающий удар, блокирование	1
28	Учебная игра с применением нападающего удара	1
29	Двусторонняя игра	1
30	Круговая тренировка	1
	Гимнастика 18 ч.	
31	Правила безопасности на уроках гимнастики	1
32	Упражнения на бревне. Акробатика	1
33	Полушпагат на бревне. Перекладина	1
34	Акробатика: сед углом на полу. Перекладина	1
35	Акробатика: стойка на лопатках перекатом назад. Перекладина	1
36	Упражнения на бревне: соскок прогнувшись ноги врозь. Перекладина	1
37	Соединение в равновесии. Акробатика.	1
38	Акробатика: переворот назад в полушпагат Перекладина	1
39	Акробатическое соединение. Перекладина	1
40	Опорный прыжок.	1
41	Висы и упоры: переворот в упор на низкой жерди и соскок	1
42	Опорные прыжки. ОРУ с обручами.	1
43	Поднимание туловища из положения, лежа.	1
44	Опорный прыжок (оценить).	1

45	Гимнастическая полоса препятствий.	1
46	Упражнения в парах.	1
47	Суставная гимнастика.	1
48	Круговая тренировка.	1
	Лыжная подготовка. 18 часов	
40	Инструктаж по ТБ.	1
50	Одновременный одношажный ход	1
51	Одновременный двухшажный ход.	1
52	Прохождение дистанции 1,2км	1
53	Переход с одновременного двухшажного на попеременный двухшажный ход.	1
54	Техника спусков, подъемов, поворотов.	1
55	Прохождение дистанции 1,3км.	1
56	Лыжные гонки 1,3км	1
57	Использование смены техники ходов от рельефа местности.	1
58	Переход с хода на ход	1
59	Переход с хода на ход использованием рельефа местности	1
60	Переход с хода на ход с прокатом	1
61	Прохождение дистанции 2.4км	1
62	Применение различных ходов.	1
63	Переход с хода на ход. Дистанция 3,5км	1
64	Переход с хода на ход. Прохождение дистанции	1
65	Учебные соревнования на дистанции 3,5 км	1
66	Лыжные гонки на дистанции 3,5км	1
	Спортивные игры: баскетбол - 12 часов	
67	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр	1
68	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	1
69	Штрафной бросок	1
70	Передача мяча в движении	1
71	Взаимодействие игроков нападения и защиты	1
72	Ловля и передача мяча, отскочившего от щита	1
73	Броски в движении	1
74	Дистанционные броски	1
75	Взаимодействие игроков	1
76	Тактические действия в нападении и защите	
77	Учебная игра. КУ- поднимание туловища за 30 сек.	1
78	Двухсторонняя игра 5*5 . Штрафные броски	1
	Спортивные игры: баскетбол/легкая атлетика 24ч.	
79	Прыжки в высоту с разбега (техника е через планку)	1
80	Прыжки в высоту с разбега (техника разбега)	1
81	Прыжки в высоту с разбега с 6-7 беговых шагов разбега	1
82	Прыжки в высоту с разбега.	1
83	Низкий старт. Элементы баскетбола.	1
84	Броски и ловля мяча. Низкий старт.	1
85	Тактические действия игроков в защите.	1

86	Прыжки со скакалкой. Двусторонняя игра.	1
87	Низкий старт	1
88	Стартовый разгон	1
89	Финиширование	1
90	Бег на100м. Низкий старт.	1
91	Повторный бег	1
92	Кросс 800м	1
93	Прыжки в длину с разбега.	1
94	Прыжки в длину (закрепить) КУ- 6-минутный бег	1
95	Прыжки в длину (совершенствовать) Метание гранаты	1
96	Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты	1
97	Метание гранаты	1
98	Бег 1000м	1
99	Кроссовый бег	1
100	Бег на 2000, 3000м	1
101	Экспресс –тесты.	1
102	Смешанное передвижение Итоги за год.	1

Тематическое планирование

Физическая культура 11 класс (3 часа в неделю)

№ п/п	Тема урока	Количество часов
Раздел	Легкая атлетика	
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике.	1
2	Бег 30м.	1
3	6-минутный бег. Прыжковые упражнения.	1
4	Бег 100м Прыжки в длину с разбега.	1
5	Бег на 400м Прыжки в длину с разбега.	1
6	Прыжки в длину с разбега	1
7	Метание гранаты с разбега	1
8	Бег 1000м(дев) 2000м (юн)	1
9	Смешанное передвижение	1
10	Равномерный бег.	1
11	Бег 2000м (дев) 3000м(юн)	1
12	Кроссовый бег	1
13	Бег по пересечённой местности	1
14	Кроссовый бег 2 км.	1

Раздел	Спортивные игры: Волейбол	
15/1	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр	1
16/2	Нижняя прямая подача	1
17/3	Нижняя прямая подача и прием подачи	1
18/4	Верхняя прямая подача	1
19/5	Учебная игра с заданиями.	1
20/6	Прямой нападающий удар	1
21/7	Передача для нападающего удара	1
22/8	Прямой нападающий удар, блокирование	1
23/9	Учебная игра с применением нападающего удара	1
24/10	Одиночный блок	1
25/11	Одиночное и групповое блокирование	1
26/12	Прием мяча снизу одной рукой	1
27/13	Тактические действия в нападении и защите	1
28/14	Двусторонняя игра в волейбол.	1
29/15	Двусторонняя игра в волейбол	1
30/16	Поднимание туловища из положения лежа. Ученая игра.	1
31/17	Круговая тренировка	1
Раздел	Гимнастика	
32/1	Правила безопасности на уроках гимнастики	1
33/2	Упражнения на бревне. Акробатика	1
34/3	Наклон туловища, вперед сидя на полу. Акробатика	1
35/4	Акробатические соединения	1
36/5	Упражнения для равновесия. Акробатика.	1
37/6	Отжимание на полу. Акробатика	1
38/7	Комбинация упражнений со скакалкой. Лазание по канату	1
39/8	Лазание по канату. Комбинация с обручами.	1
40/9	КУ- мост. Опорный прыжок.	1
41/10	Опорный прыжок. Упражнения с обручами.	1
42/11	Комбинация на брусьях. Опорный прыжок	1
43/12	Поднимание туловища из положения лежа.	1
44/13	Опорный прыжок. Лазание по канату.	1
45/14	Комбинация с обручами. Опорный прыжок	1
46/15	Круговая тренировка.	1
47/16	Прикладные упражнения.	1

48/17	Лазание по канату. Висы	1
49/18	Преодоление полосы препятствий	1
Раздел	Лыжная подготовка	
50/1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	1
51/2	Равномерное прохождение дистанции	1
52/3	Техника лыжных ходов	1
53/4	Попеременный двухшажный ход.	1
54/5	Одновременный бесшажный ход	1
55/6	Одновременный одношажный ход	1
56/7	Гонки на дистанции 1,2 км	1
57/8	Преодоление препятствий	1
58/9	Одновременный двухшажный ход	1
59/10	Попеременный четырехшажный ход	1
60/11	Переход с хода на ход Попеременный четырехшажный ход	1
61/12	Прохождение дистанции 2,3км с применением четырехшажного хода	1
62/13	Техника спусков, подъемов, поворотов.	1
63/14	Переход схода на ход прокатом.	1
64/15	Переход с хода на ход. Дистанция 3,4км	1
65/16	Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции	1
66/17	Прохождение дистанции 3.5 км	1
67/18	Учебные соревнования.	1
Раздел	Спортивные игры: Баскетбол	
68/1	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр	1
69/2	Ловля мяча с полуотскока и передача одной рукой	1
70/3	Ловля мяча с полуотскока и высоко летящего мяча	1
71/4	Взаимодействие игроков нападения и защиты	1
72/5	Двусторонняя игра с применением зонной защиты и взаимодействия игроков в нападении.	1
73/6	Броски мяча в движении.	1
74/7	Дистанционные броски	1
75/8	Тактические действия в нападении и защите.	1
76/9	Взаимодействие игроков нападения и защите	1
77/10	Двусторонняя игра с заданием	1
78/11	Учебная игра. КУ- поднимание туловища за 30 сек.	1
79/12	Двухсторонняя игра 5*5	1
Раздел	Легкая атлетика/ спортивные игры	
80/1	Низкий старт. Элементы баскетбола.	1
81/2	Броски по кольцу с разных точек, Низкий старт.	1

82/3	Тактические действия игроков в защите. Низкий старт.	1
83/4	Прыжки со скакалкой. Двусторонняя игра.	1
84/5	Прыжки в высоту с разбега (учить)	1
85/6	Прыжки в высоту с разбега (закрепить)	1
86/7	Прыжки в высоту с разбега.	1
87/8	Низкий старт. Эстафетный бег.	1
88/9	Эстафетный бег	1
89/10	Бег на 100м	1
90/11	Повторный бег	1
91/12	Бег на 400м.	1
92/13	Спринтерский бег. Прыжки в длину с разбега.	1
93/14	Прыжки в длину с разбега.	1
94/15	Прыжки в длину с разбега (закрепить) Бег 800	1
95/16	Прыжки в длину с разбега.	1
96/17	Прыжки в длину с разбега. Бег на выносливость.	1
97/18	Метание гранаты с разбега	1
98/19	КУ- 6-минутный бег	1
99/20	Бег на 2000м,3000м	1
100/21	Смешанное передвижение	1
101/22	Кроссовый бег	1
102/24	Бег по пересеченной местности. Итоги за год	1