

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 «24» августа 2020г.

Проверено  
Заместитель директора  
по УВР Иванова М.Н.  
«24» августа 2020г.

Утверждено  
Директор школы  
Иванов Н.В.  
Приказ № 35/1 от  
«24» августа 2020г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
(базовый уровень)  
10-11 классы. Срок реализации 2 года**

Составитель:  
Учителя физической культуры  
Иванов Н.В., Иванова Т.П.

2020г.

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 |
|---|---|--------------|
|   | <b>Легкая атлетика 13 ч</b>   |              |
| 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 |
|    | <b>Спортивные игры 17ч.</b>   |   |
| 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 |
|    | <b>Гимнастика 18 ч.</b>   |   |
| 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.<br>Перекладина | 1 |
| 37 | Соединение в равновесии. Акробатика.                                | 1 |
| 38 | Акробатика: переворот назад в полушпагат Перекладина                | 1 |
| 39 | Акробатическое соединение.<br>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 |
|    | <b>Лыжная подготовка. 18 часов</b>                                   |   |
| 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 |
|    | <b>Спортивные игры: баскетбол - 12 часов</b>                         |   |
| 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 |
|    | <b>Спортивные игры: баскетбол/легкая атлетика 24ч.</b>               |   |
| 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<br>Прыжки в длину с разбега.                           | 1                |
| 6      | Прыжки в длину с разбега   | 1                |
| 7      | Метание гранаты с разбега  | 1                |
| 8      | Бег 1000м(дев)<br>2000м (юн)                                       | 1                |
| 9      | Смешанное передвижение   | 1                |
| 10     | Равномерный бег.   | 1                |
| 11     | Бег 2000м (дев)<br>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.<br>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.<br>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 |