

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 7»

Обсуждено на заседании
ШМО
Протокол № 1 от 30.08.2021
Руководитель: Бердугина

Принято на педагогическом
совете МБОУ «СОШ № 7»
Протокол № 1 от 30.08.2021

Утверждено
Приказ № 189/1 от 30.08.21
А.В. Лямина
Директор МБОУ «СОШ № 7»



Физическая культура

Рабочая программа
10-11 класс

Составитель:
Бердугина С.В.
Учитель физической культуры

Кемерово, 2021

Содержание

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.....	3
2. Содержание учебного предмета.....	8
3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы	22

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в средней школе. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативами;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с

собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;

- владение знаниями о правилах безопасной жизнедеятельности, способах избегания возможных опасных ситуаций.

В области нравственной и эстетической культур:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания

предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин (в особенности таких как ОБЖ, биология, история, география) универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о ЗОЖ, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной и эстетической культур:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области физической и трудовой культур:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного оборудования;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий, развитию физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного предмета.

Физическая культура и основы здорового образа 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.

ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА, ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ.

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

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Физкультурно-оздоровительная деятельность (с учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона.)

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

**ИНДИВИДУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: ГИМНАСТИКА ПРИ
УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ; КОМПЛЕКСЫ
УПРАЖНЕНИЙ
АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ; ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ
ХОДЬБА И БЕГ.**

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); **ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.**

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; **ПЛАВАНИЕ НА ГРУДИ, СПИНЕ, БОКУ С ГРУЗОМ В РУКЕ.**

10 класс.

Знания о физической культуре.

Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.

Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Физическое совершенствование.

Легкая атлетика.

Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в

прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — девушки и 2000 м — юноши (на результат). Кроссовый бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Спортивные игры.

Баскетбол. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.

Футбол. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам.

Гимнастика.

Акробатическая комбинация (юноши): из основной стойки кувырок вперед в стойку

на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (девушки): танцевальные шаги (полька),

ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на перекладине (юноши): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись

сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на брусках: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (юноши); из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (девушки).

Лыжные гонки.

Попеременный двушажный и одновременно бесшажныйходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

Плавание.

Совершенствование техники плавания изученными способами: движения рук, ног, туловища. Плавание в полной координации. Проплывание отрезков 25–50 метров по 4-8 раз, 100 метров по 3-4 раза, 200 метров.

Техника плавания кролем, брассом, дельфином. Движение ног: у бортика, с помощью партнёра, после скольжения. Движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног кролем. Согласование движений рук с дыханием после каждого скольжения. Согласование движений рук и ног с дыханием. Плавание с помощью только ног: с доской, без доски; при различных положениях рук: на груди, на спине. Проплывание отрезков с задержкой дыхания. Плавание брассом на спине. Плавание с полной координацией. Стартовый прыжок с последующим скольжением. Повороты.

Игры: “Волейбол в воде”, “Кто дальше проскользит”, “Салки”, эстафеты.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 10 класса должны демонстрировать уровень физической подготовленности в соответствии с нормативами испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» 5 ступени (16-17 лет).

	испытания	нормативы					
		мальчики			девочки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
1	Бег 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2	Бег на 2 км (мин, с)	9,20	8,50	7,50	11,50	11,20	9,50
	Или на 3 км (мин, с)	15,10	14,40	13,10	-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	Или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	Или подтягивание из виса на нижней перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	Или сгибание и разгибание рук в	-	-	-	9	10	16

	упоре лежа на полу (количество раз)						
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	6	8	13	7	9	16
5	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	Или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	-	-	-	19,15	18,45	17,30
	Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,40	25,00	23,40	-	-	-

	Или кросс на 3 км по пересеченной местности	-	-	-	Без учета времени		
	Или кросс на 5 км по пересеченной местности	Без учета времени			-	-	-
9	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени		0,41	Без учета времени		1,10
10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м, (очки)	15	20	25	15	20	25
	Или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м, (очки)	18	25	30	18	25	30
11	Туристский поход с проверкой	Туристский поход на 10 км.					

	туристических навыков							
12	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	

11 класс.

Знания о физической культуре.

Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно-ориентированное), их цели и формы организации.

Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой.

Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Физическое совершенствование.

Легкая атлетика.

Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях.

Спортивные игры

Баскетбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам.

Футбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам.

Гимнастика.

Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев(юноши).

Передвижение по гимнастическому бревну (девушки): ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек - соскок прогнувшись.

Упражнения на перекладине (юноши): из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Упражнения на брусьях: подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, соскок махом вперед (назад), удерживаясь рукой за жердь (юноши); наскок в упор на нижнюю жердь, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом (вправо, влево), удерживаясь рукой за жердь (девушки).

Лыжные гонки

Попеременный двушажный и одновременно бесшажный ходы.

Подъем «полуелочкой».

Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

Плавание

Совершенствование техники плавания изученными способами: движения рук, ног, туловища. Плавание в полной координации. Проплавание отрезков 25–50 метров по 4-8 раз, 100 метров по 3-4 раза, 200 метров.

Техника плавания кролем, брассом, дельфином. Движение ног: у бортика, с помощью

партнёра, после скольжения. Движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног кролем. Согласование движений рук с дыханием после каждого скольжения. Согласование движений рук и ног с дыханием. Плавание с помощью только ног: с доской, без доски; при различных положениях рук: на груди, на спине. Проплавание отрезков с задержкой дыхания. Плавание брассом на спине. Плавание с полной координацией. Стартовый прыжок с последующим скольжением. Повороты.

Игры: «Волейбол в воде», «Кто дальше проскользит», «Салки», эстафеты.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 11 класса должны демонстрировать уровень физической подготовленности в соответствии с нормативами испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» 5 ступени (16-17 лет).

	испытания	нормативы					
		мальчики			девочки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
1	Бег 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2	Бег на 2 км (мин, с)	9,20	8,50	7,50	11,50	11,20	9,50
	Или на 3 км (мин, с)	15,10	14,40	13,10	-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	Или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	Или подтягивание из виса на нижней перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	6	8	13	7	9	16

	на полу						
5	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	Или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	-	-	-	19,15	18,45	17,30
	Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,40	25,00	23,40	-	-	-
	Или кросс на 3 км по пересеченной местности	-	-	-	Без учета времени		
	Или кросс на 5 км по пересеченной местности	Без учета времени			-	-	-
9	Плавание 50 м	Без учета		0,41	Без учета		1,10

	(мин, с)	времени			времени		
10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м, (очки)	15	20	25	15	20	25
	Или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м, (очки)	18	25	30	18	25	30
11	Туристский поход с проверкой туристических навыков	Туристский поход на 10 км.					
12	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Физическая культура 10 класс (70 часов)

№ урока	Часы	Тема урока, раздела	Модуль\форма в соответствии с программой воспитания
1	1	Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.	<i>Школьный урок/ применение на уроке интерактивных форм работы</i>
2	1	Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.	
3	1	Строевые упражнения. Содержание нового комплекса УГТ. Бег 2 мин.	
4	1	Учёт бег 100 м. Совершенствовать: прыжки в длину с разбега.	<i>Ключевые общешкольные дела/ спортивные соревнования</i>
5	2	Преодоление полосы препятствий. Бег 10 мин.	
6	1	Учёт кросс 1000 м. Прыжки через препятствия и на точность приземления	<i>Ключевые общешкольные дела/ спортивные соревнования</i>
7	1	Бег 3000 м. без учёта времени.	
8	1	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими скакалками.	
9	1	Баскетбол. Баскетбол: разучить ловля мяча после	

		отскока от щита.	
10	1	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	
11	1	Учёт ловля мяча после отскока от щита Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	<i>Ключевые общешкольные дела/ спортивные состязания</i>
12	1	Закрепить передача мяча одной рукой в движении.	
13	1	Учёт передача мяча одной рукой в движении; Разучить тактические действия игрока в защите.	
14	1	Закрепить тактические действия игрока в защите	
15	1	Учёт тактические действия игрока в защите; Разучить тактические действия игрока в нападении	
16	1	Действия против игрока без мяча и с мячом .	
17	1	Закрепить тактические действия игрока в нападении	
18	1	Гимнастика. Техника безопасности на уроках гимнастики.	<i>Школьный урок/ применение на уроке интерактивных форм работы</i>
18	1	Разучить: ю-длинный кувырок	

		(высота 1 м.); д-комбинация из 6-8 акробатических элементов.	
20	1	Учёт: ю-длинный кувырок через препятствие высотой 1 м.; д-комбинация из 6-8 акробатических элементов.	<i>Ключевые общешкольные дела/ спортивные состязания</i>
21	1	Совершенствовать: ю-кувырки в парах; д-соединение из 3-4 элементов на бревне.	
22	1	Разучить опорный прыжок через козла ноги врозь.	
23	1	Закрепить опорный прыжок через козла ноги врозь.	
24	1	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.	<i>Школьный урок/ применение на уроке интерактивных форм работы</i>
25	1	Упражнения на гимнастической стенке.	
26	1	Комбинации из ранее освоенных элементов.	
27	1	Разучить прыжок в высоту способом «перешагивания».	
28	1	Обучение прыжку через коня способом согнув ноги.	
29	1	Повторение лазания по канату.	
30	1	Упражнения в парах, прыжки через скакалку.	

31	1	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами в парах	
32	1	Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.	
33	1	Лыжная подготовка. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке.	<i>Школьный урок/ применение на уроке интерактивных форм работы</i>
34	1	Повторить попеременные и одновременные ходы.	
35	1	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	
36	1	Учёт переход с одного хода на другой. Техника выполнения одновременно бесшажного хода.	<i>Ключевые общешкольные дела/ спортивные состязания</i>
37	1	Техника выполнения попеременно двухшажного хода.	
38	1	Учёт попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3-5 км.	
39	1	Освоение техники попеременного 4-х шажного хода, лыжная эстафета.	
40	1	Повторение техники спусков, подъёмов, торможения	
41	1	Техника выполнения одновременно одношажного хода.	<i>Экскурсии, экспедиции, походы/регулярные пешие</i>

			<i>прогулки</i>
42	1	Учёт спуск со склона с поворотами. Совершенствовать подъем елочкой. Ходьба 2 км.	
43	1	Коньковый ход.	
44	1	Волейбол. Разучить приём подачи снизу.	
45	1	Разучить: верхняя прямая подача; передача мяча в зону 3. Закрепить приём подачи снизу.	
46	1	Разучить нападающий удар.	
47	1	Учёт приём подачи снизу Совершенствовать: прямая верхняя подача.	<i>Ключевые общешкольные дела/ спортивные соревнования</i>
48	1	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	
49	1	Учёт: нападающий удар. Вторая передача в зону 2 и 4.	
50	1	Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам.	
51	1	Совершенствование техники нижней и верхней прямой подачи.	
52	1	Круговая тренировка.	
53	1	Совершенствование техники передачи мяча у сетки , в прыжке, в парах .	

54	1	Варианты блокирования нападающих ударов, страховка.	
55	1	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	<i>Школьный урок/ подвижные игры</i>
56	1	Учебно – тренировочная игра.	
57	1	Спортивные игры. Техника безопасности при спортивных играх.	
58	1	Баскетбол. Двухсторонняя игра.	
59	1	Передачи мяча двумя руками, одной, сверху, снизу, с отскоком от пола	
60	1	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника	
61	1	Варианты бросков мяча в корзину в движении	
62	1	Тактика стремительного нападения	<i>Школьный урок/ подвижные игры</i>
63	1	Вырывание, выбивание, перехват, накрывание	
64	1	Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча	
65	1	Футбол. Техника ударов по неподвижному и летящему мячу, остановки мяча	
66	1	Удары головой серединой лба и боковой частью в прыжке и с	

		разбега	
67	1	Остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом	
68	1	Игра в футбол по основным правилам	
69	1	Легкая атлетика. Челночный бег. Упражнения с набивным мячом.	
70	1	Бег с преодолением препятствий. Подведение итогов года.	<i>Школьный урок/ применение на уроке интерактивных форм работы</i>

Физическая культура 11 класс (70 часов)

№ урока	Часы	Тема урока, раздела	
1	1	Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.	
2	1	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний.	<i>Школьный урок/ применение на уроке интерактивных форм работы</i>
3	1	Строевые упражнения. Содержание нового комплекса УТГ. Бег 2 мин.	
4	1	Специальные беговые ОРУ. Бег 4 мин	
5	1	Совершенствовать: прыжки в длину с разбега.	

6	1	Учёт прыжки в длину с разбега.	
7-8	2	Преодоление полосы препятствий. Бег 10 мин. ,	
9	1	Учёт кросс 1000 м. Метание гранаты 500/700 гр. с разбега. Бег 9 мин.	<i>Ключевые общешкольные дела/ спортивные состязания</i>
10	1	Бег 3000 м. без учёта времени.	
11	1	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими скакалками.	
12	1	Баскетбол. Баскетбол: разучить ловля мяча после отскока от щита.	
13	1	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	
14	1	Закрепить передача мяча одной рукой в движении.	
15	1	Круговая тренировка.	
16	1	Действия против игрока без мяча и с мячом .	
17	1	Круговая тренировка.Бег 6 минут.	
18	1	Учебно-тренировочная игра в баскетбол	<i>Школьный урок/ подвижные игры</i>
19	1	Гимнастика. Техника безопасности на уроках гимнастики.	
20	1	Влияние на телосложение, воспитание волевых качеств	
21	1	Разучить: ю-длинный кувырок	

		(высота 1 м.); д-комбинация из 6-8 акробатических элементов.	
22	1	Учёт: ю длинный кувырок через препятствие высотой 1 м.; д-комбинация из 6-8 акробатических элементов.	<i>Ключевые общешкольные дела/ спортивные состязания</i>
23	1	Совершенствовать: ю-кувырки в парах; д-соединение из 3-4 элементов на бревне.	
24	1	Разучить опорный прыжок через козла ноги врозь.	
25	1	Закрепить опорный прыжок через козла ноги врозь.	
26	1	Учёт опорный прыжок через козла. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.	
27	1	Упражнения на гимнастической стенке.	
28	1	Комбинации из ранее освоенных элементов.	
29	1	Обучение прыжку через коня способом согнув ноги.	<i>Школьный урок/ применение на уроке интерактивных форм работы</i>
30	1	Упражнения в парах, прыжки через скакалку.	
31	1	Метания и ловля набивного мяча.	
32	1	Самоконтроль при занятиях	

		гимнастическими упражнениями.	
33	1	Лыжная подготовка. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке.	
34	1	Первая помощь при травмах и обморожениях.	<i>Школьный урок/ применение на уроке интерактивных форм работы.</i>
35	1	Повторить попеременные и одновременные ходы.	
36	1	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	
37	1	Учёт переход с одного хода на другой. Техника выполнения одновременно бесшажного хода.	<i>Ключевые общешкольные дела/ спортивные состязания</i>
38	1	Техника выполнения попеременно двухшажного хода.	
39	1	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3-5 км.	
40	1	Освоение техники попеременного 4-х шажного хода, лыжная эстафета.	
41	1	Повторение техники спусков, подъёмов, торможения	
42	1	Техника выполнения одновременно одношажного хода.	<i>Экскурсии, экспедиции, походы/регулярные пешие прогулки</i>
43	1	Учёт спуск со склона с поворотами.	

		Совершенствовать подъем елочкой. Ходьба 2 км.	
44	1	Коньковый ход.	
45	1	Волейбол. Разучить приём подачи снизу.	
46	1	Разучить: верхняя прямая подача; передача мяча в зону 3. Закрепить приём подачи снизу.	
47	1	Разучить нападающий удар.	
48	1	Учёт приём подачи снизу. Совершенствовать: прямая верхняя подача.	
49	1	Совершенствование тактики нападения – индивидуальные, групповые и командные действия	<i>Школьный урок/ Подвижные игры</i>
50	1	Комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе.	
51	1	Совершенствование техники нижней и верхней прямой подачи.	
52	1	Учебно – тренировочная игра.	
53	1	Спортивные игры. Техника безопасности при спортивных играх.	
54	1	Баскетбол. Двухсторонняя игра.	
55	1	Передачи мяча двумя руками, одной, сверху, снизу, с отскоком от пола	

56	1	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника	
57	1	Варианты бросков мяча в корзину в движении	
58	1	Тактика стремительного нападения	<i>Школьный урок/ Подвижные игры</i>
59	1	Вырывание, выбивание, перехват, накрывание	
60	1	Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча	
61	1	Футбол. Техника ударов по неподвижному и летящему мячу, остановки мяча	
62	1	Удары головой серединой лба и боковой частью в прыжке и с разбега	
63	1	Остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом	
64	1	Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу	<i>Школьный урок/ Подвижные игры</i>
65	1	Игра в футбол по основным правилам	
66	1	Легкая атлетика. Совершенствовать метание гранаты 500/700гр	
67	1	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки	
68	1	Бросание набивного мяча вперед, вверх на дальность.	<i>Школьный урок/ применение на уроке интерактивных форм</i>

			<i>работы</i>
69	1	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м.	
70	1	Кросс 3000 м. Подведение итогов года.	