

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «УСИНСК»
«УСИНСК КАР КЫТШЫН МУНИЦИПАЛЬНОЙ ЮКОНЛОН
АДМИНИСТРАЦИЯСА ЙӖЗӖС ВЕЛОДӖМӖН ВЕСЬКӖДЛАНӖН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» С. ЩЕЛьяБОЖ
МУНИЦИПАЛЬНОЙ БЮДЖЕТНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ВЕЛОДАНӖН «ВЕЛОДАН
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШӖР ШКОЛА» ЩЕЛьяБОЖ СИКТ

Рекомендована
школьным методическим советом
Протокол № 04 от «17» мая 2020 г.

Утверждаю
Директор школы О.Л. Вокуева
« 31 » августа 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Уровень среднего общего образования

Срок реализации: 2 года

Составитель:
Кушакова Елена Александровна

с. Щельябож
2020 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (базовый уровень) для учащихся 10-11 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413 (с изменениями и дополнениями от 27.06.2017), с учетом примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28.06.2016 г. №2/16-3), основной образовательной программой среднего общего образования МБОУ «СОШ» с.Щельябож (далее – ООП СОО).

Рабочая учебная программа по физической культуре разработана на основе:

- требований к результатам освоения ООП СОО, с учётом основных направлений программ, включённых в структуру ООП СОО;
- программы для общеобразовательных учреждений «Физическая культура . 10-11 классы. Базовый уровень», авторы: В.И. Лях, А. А. Зданевич, – М.: издательство Просвещение, 2015г. г.

Цель:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
 - овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
 - освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
 - приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Учебный план отводит для обязательного изучения предмета «Физическая культура» (базовый уровень) на уровне среднего общего образования в 10-11 классах 102 часа (из расчета по 3 учебному часу в неделю в 10-11 классах).

II. Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»:

Реализация программы обеспечивает достижение выпускниками следующих личностных, предметных результатов и метапредметных результатов.

Личностные результаты :

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

- формирование осознанного, уважительного, и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные результаты:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, коррекционной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели:
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных коррегирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;

III. Содержание учебного предмета «Физическая культура».

Раздел «**Основы знаний о физической культуре**» расширяет основы знаний учащихся об Олимпийском движении в современной России, а также о технике двигательных действий (особенности самостоятельного освоения физических упражнений и двигательных действий), физических качествах (основная характеристика и их связь с развитием основных

функциональных систем организма), способах деятельности. Раздел включает в себя составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений на регулирование массы тела, на развитие общих и специальных физических качеств и оказание доврачебной помощи при переохлаждении и перегревании организма.

Раздел «**Общая физическая подготовка**» предполагает продолжение работы, направленной на совершенствование развития физических качеств учащихся:

Раздел «Легкая атлетика» включает в себя освоение прыжка в длину с разбега, способом прогнувшись, эстафетный бег, бег по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс); совершенствование техники ранее разученных упражнений

Раздел «Гимнастика с основами акробатики» включает в себя комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения; на совершенствование строевых упражнений; на совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений; на развитие силовых, координационных, скоростно-силовых способностей; на развитие гибкости.

«Спортивные игры» включает в себя технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр баскетбол, волейбол; игры по упрощенным правилам; комплексы общеразвивающих упражнений.

Раздел «Лыжная подготовка» правила техники безопасности перед началом, во время и после окончания занятий. Переход с одновременных ходов на попеременные, коньковые ходы, одновременные одношажные ходы, попеременно 2х-шажные ходы. Преодоление подъемов и препятствий: перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону, перепрыгивание. Подъемы и спуски с горы в различных стойках.

Раздел «Спортивные игры» включает в себя технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр баскетбол, волейбол; игры по упрощенным правилам; комплексы общеразвивающих упражнений.

Раздел «Легкая атлетика» включает в себя освоение прыжка в длину с разбега, способом прогнувшись, эстафетный бег, бег по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс); совершенствование техники ранее разученных упражнений

IV. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждого раздела

Физическая культура 10 класс

| № п/п | Наименование учебного раздела, темы | Количество часов | | |
|-------|--|------------------|--------------------|--------------------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практическая часть |
| 1 | Лёгкая атлетика – часть 1 | 9 | | |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 | | |
| 3 | Спортивные игры – часть 1 Баскетбол | 18 | | |
| 4 | Лыжная подготовка | 30 | | |
| 5 | Спортивные игры – часть 2. Волейбол | 9 | | |
| 6 | Лёгкая атлетика – часть 2. | 14 | 1 | |
| | итого | 102 | 1 | |

**Тематическое планирование.
Физическая культура 11 класс**

| № п/п | Наименование учебного раздела, темы | Количество часов | | |
|-------|---|------------------|--------------------|--------------------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практическая часть |
| 1 | Лёгкая атлетика | 9 | | |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 | | |
| 3 | Спортивные игры – часть 1. Баскетбол | 18 | | |
| 4 | Лыжная подготовка | 30 | | |
| 5 | Спортивные игры – часть 2. Волейбол | 9 | | |
| 6 | Лёгкая атлетика – часть 2. | 14 | 1 | |
| | итого | 102 | 1 | |

Приложение.

**Календарно- тематическое планирование.
Физическая культура 10 класс**

| № п/п | Тема урока | Количество часов | Основное содержание учебного материала | Примечания (практич. часть или № урока РЭШ) |
|---|---|------------------|--|---|
| 1. Раздел: Лёгкая атлетика- 1часть 9ч. | | | | |
| 1 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег. | 1 | Техника спринтерского бега. Метание мяча сидя. Упражнения на развитие координации и быстроты. | РЭШ урок №1 |
| 2 | Метания 1 кг мяча. Низкий старт. Прыжок в длину с места. | 1 | Прыжок в длину с места. Низкий старт. Упражнения на развитие координации и быстроты. | |
| 3 | Челночный бег 3x10м Прыжок в длину с места. | 1 | Челночный бег 3x10м. Упражнения на развитие скоростно – силовых качеств. Прыжок в длину с места. | |
| 4 | Низкий старт. Челночный бег 3x10м. | 1 | Челночный бег 3x10м. Упражнения на развитие координации, быстроты и выносливости. | |
| 5 | Бег на выносливость. Метание гранаты с 3-4 шагов разбега. | 1 | Основы законодательства России в области физической культуры, спорта, туризма, охраны | РЭШ урок №10 |

| | | | | |
|--|--|---|---|--------------|
| | | | здоровья. | |
| 6 | Челночный бег 3х10м. Прыжки в высоту способом перешагивание. | 1 | Совершенствование прыжков в высоту способом «перешагивание». Развитие силы и координации. | |
| 7 | Прыжки в высоту способом «перешагивание». | 1 | Совершенствование прыжков в высоту способом «перешагивание». Развитие силы и координации. | РЭШ урок №15 |
| 8 | Прыжки в высоту способом «перешагивание». | 1 | Прыжки в высоту способом «перешагивание». Развитие силы и координации. | |
| 9 | Прыжки в высоту способом «перешагивание» на результат. | 1 | Развитие силы и координации. | |
| 2 Раздел: Гимнастика с элементами акробатики 21ч. | | | | |
| 10 | Техника безопасности. Строевые упражнения. | 1 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Элементы акробатики. Ранее изученные строевые приёмы. Повороты в движении. Упражнения на внимание. | |
| 11 | Акробатика. Упражнения на снарядах. Повороты на месте. | 1 | Перекаты, акробатика. Строевой шаг. Упражнения на внимание. | |
| 12 | Упражнения на снарядах. Повороты в движении. | 1 | Перекаты, кувырок вперед. Перестроения в 2 и 3 шеренги из одной. Повороты в движении. Развитие гибкости, координации. | |
| 13 | Акробатика. Упражнения на снарядах. Перестроения. | | Упражнения на брусьях, бревне, перекладине, кольцах. Опорный прыжок.. | РЭШ урок №36 |
| 14 | Акробатика. Упражнения на снарядах. Перестроения. | | Перекаты. Комбинация по акробатике | |
| 15 | Упражнения на снарядах. Повороты в движении. | | Стойка на лопатках. Мост. | |
| 16 | Упражнения на снарядах. Повороты в движении. | | Разновидности висов. Ритмическая и атлетическая гимнастика. | |
| 17 | Акробатика. Упражнения на снарядах. | | Прыжки со скакалкой. Наклоны вперед сидя и стоя. | |
| 18 | Акробатика. Упражнения на снарядах. | | Кувырок вперед и назад. | |
| 19 | Акробатика. Упражнения на снарядах. | | Лазание по двум канатам | |
| 20 | Акробатика Упражнения на снарядах. Атлетическая гимнастика. | | Общеразвивающие упражнения без предметов, с мячами, со скакалками, гантелями, набивными мячами, в парах. | |
| 21 | Акробатика. Атлетическая гимнастика. Упражнения на снарядах. | | Аэробика. Полоса препятствий. Развитие ловкости, гибкости, силы, координации. | |

| | | | | |
|----|---|--|--|--------------|
| 22 | Акробатика. Упражнения на снарядах. | | Длинный кувырок. | |
| 23 | Упражнения на снарядах. Аэробика. | | Упражнения в упоре лёжа на матах | |
| 24 | Акробатика. Упражнения на снарядах. Аэробика. | | Упражнения с гириями. Прыжки со скакалкой. Наклоны вперед сидя и стоя. | РЭШ урок 25 |
| 25 | Ритмическая гимнастика. Упражнения на снарядах. Акробатика. | | Полоса препятствий. Развитие ловкости, гибкости, силы, координации. | |
| 26 | Ритмическая гимнастика. Упражнения на снарядах. | | Общеразвивающие упражнения без предметов, с мячами, со скакалками, гантелями, набивными мячами, в парах. | |
| 27 | Ритмическая гимнастика. Упражнения на снарядах. | | Упражнения на брусьях, бревне, перекладине, кольцах. Опорный прыжок.. | |
| 28 | Упражнения на снарядах. Полоса препятствий. | | Упражнения с гириями. Прыжки со скакалкой. Наклоны вперед сидя и стоя. | |
| 29 | Упражнения на снарядах. Полоса препятствий. | | Упражнения на брусьях, бревне, перекладине, кольцах. Опорный прыжок. | |
| 30 | Полоса препятствий. Упражнения на снарядах. | | Лазание по канату, упражнения на бревне. | РЭШ урок №29 |

3. Раздел: Спортивные игры – часть 1. Баскетбол 18ч

| | | | | |
|----|--|---|---|--|
| 31 | Техника безопасности. Передачи мяча. | 1 | Техника безопасности на уроках спортивных игр. Разновидности передач. Развитие скоростно – силовых качеств. | |
| 32 | Передачи мяча. Ведение мяча. | 1 | Передача мяча одной рукой. Ведение мяча с пассивным сопротивлением на месте. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Развитие скоростно – силовых качеств. | |
| 33 | Передача мяча. Ведение мяча. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением на месте. Развитие скоростно – силовых качеств. | |
| 34 | Ведение с изменением направления. | 1 | Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом. Эстафеты баскетбольные. | |
| 35 | Ведение с изменением направления и скорости. | 1 | Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом. Эстафеты баскетбольные. | |
| 36 | Передачи, ведение и броски мяча | 1 | Ведение мяча с сопротивлением. Эстафеты баскетбольные. | |
| 37 | Передача мяча в движении. | 1 | Ведение с изменением высоты и скорости. Эстафеты баскетбольные. Развитие координационных качеств. | |
| 38 | Штрафной бросок. | 1 | Передача мяча в движении. Эстафеты баскетбольные. Штрафной и трёхочковый бросок. Развитие | |

| | | | | |
|--|---|---|--|--|
| | | | координационных качеств. | |
| 39 | Штрафной бросок. | 1 | Передача мяча в движении. Броски мяча с различных точек. Развитие координационных качеств. | |
| 40 | Персональная защита. | 1 | Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Персональная защита. Развитие координационных качеств. | |
| 41 | Персональная защита. | 1 | Ведение мяча с изменением высоты, скорости и направления. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Персональная защита. Развитие координационных качеств. | |
| 42 | Персональная защита. Учебная игра. | 1 | Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие игроков в защите и в нападении. Развитие координационных качеств. | |
| 43 | Броски мяча с места и после ведения. | 1 | Бросок после ведения в движении. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Развитие скоростных качеств. | |
| 44 | Учебная игра. Зонная защита. | 1 | Бросок после ведения в движении. Взаимодействие игроков в защите и в нападении. Зонная защита. Эстафеты баскетбольные. Развитие скоростных качеств. | |
| 45 | Зонная защита. Учебная игра. | 1 | Бросок после ведения в движении с пассивным сопротивлением. Эстафеты баскетбольные. Развитие скоростных качеств. | |
| 46 | Учебная игра. Зонная защита. | 1 | Правила игры. Индивидуальные и командные действия. Развитие скоростных качеств. | |
| 47 | Учебная игра с судейством. | 1 | Индивидуальные и командные действия. Игра по правилам с судейством. Развитие скоростных качеств. | |
| 48 | Учебная игра. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью | 1 | Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Игра по правилам с судейством. Развитие скоростных качеств. | |
| 4. Раздел: Лыжная подготовка 30ч. | | | | |
| 50 | Спуски с горы с торможениями. | 1 | Совершенствование попеременного 2-шажный хода. Торможения по сигналу. Развитие ловкости. | |

| | | | | |
|----|---|---|--|--|
| 51 | Спуски с горы с торможениями. | 1 | Совершенствование попеременного 2-шажного хода. Прохождение 2 км. Торможение плугом. Развитие ловкости. | |
| 52 | Спуски с торможениями. Эстафеты. | 1 | Совершенствование попеременного 2-шажного хода. Прохождение 2 км. Торможение зрительному сигналу. Развитие выносливости. | |
| 53 | Спуски с горы. Попеременный 2-шажный ход. | 1 | Торможение «плугом». Спуски и подъёмы. Прохождение 2 км. Развитие выносливости. | |
| 54 | Торможение «упором». | 1 | Совершенствование попеременного 2-шажного хода – работа без палок. Торможение упором по сигналу. Развитие выносливости. | |
| 55 | Подъём в гору скользящим шагом. | 1 | Торможение «упором». Прохождение на быстроту 1 км. Совершенствование техники подъема скользящим шагом, спусков на склонах. Развитие ловкости. | |
| 56 | Попеременный 2-шажный ход. | 1 | Совершенствование попеременного 2-шажного хода. Прохождение 2 км. Развитие выносливости. | |
| 57 | Попеременный двухшажный ход - учёт | 1 | Прохождение в равномерном темпе до 4 км. Развитие выносливости. | |
| 58 | Спуски с горы с поворотами. | 1 | Повторение одновременного 2-шажного хода. Гонки 2 км. Развитие быстроты. | |
| 59 | Одновременный 2-шажный ход. | 1 | Одновременный 2-шажный ход на дистанции. Развитие выносливости. | |
| 60 | Одновременный 2-шажный ход. | 1 | Прохождение 1 км. Одновременный 2-шажный ход – совершенствование. Развитие выносливости. | |
| 61 | Повторное прохождение отрезков. | 1 | Прохождение отрезков на быстроту. Развитие быстроты и выносливости. | |
| 62 | Одновременный 2-шажный ход – учет. | 1 | Одновременный 2 – шажный ход на дистанции. Свободное катание. Развитие выносливости. | |
| 63 | Спуски с горы с поворотами. | 1 | Спуски с горы с заданиями. Развитие ловкости. | |
| 64 | Прохождение 5(д) и 10(юн) км без учёта времени. | 2 | Прохождение без учёта времени. Развитие выносливости. 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. | |
| 65 | Спуски с горы с заданиями. | 1 | Техника одновременного 1-шажного хода. Стартовый вариант. Спуски с горы с заданиями. Развитие быстроты. | |
| 66 | Одновременный 1-шажный ход. | 1 | Спуски с горы. Прохождение 2км с околосоревновательной скоростью с применением одновременного 1-шажного хода. Развитие выносливости. | |
| 67 | Гонки 3км – учёт. Бесшажный ход. | 1 | Прохождение 3 км. Бесшажный ход на равнине и на пологом спуске. Развитие выносливости. | |
| 68 | Бесшажный ход. | 1 | Прохождение 3 км с использованием различных ходов. Требования, нормы комплекса ГТО 5-й ступени. Бесшажный ход. Развитие выносливости. | |
| 69 | Гонки 1 км. Эстафеты. | 1 | Прохождение 1 км на быстроту. Бесшажный ход - работа рук. Эстафеты с этапами до 50 м. Как подготовиться к сдаче норм ГТО. Развитие быстроты. | |
| 70 | Гонки 2км - учёт. | 1 | Подготовка к выполнению норм ГТО. Бесшажный ход – стартовый вариант. Гонки 2 км на оценку. Развитие выносливости. | |
| 71 | Прохождение отрезков. | 1 | Прохождение отрезков 4x250 м. Совершенствование конькового хода. Развитие выносливости. | |
| 72 | Коньковый ход. Эстафеты. | 1 | Прохождение отрезков (3x100м) коньковым ходом. Эстафеты. Развитие быстроты. | |
| 73 | Коньковый ход. Гонки 1км – учёт. | 1 | Коньковый ход - техника. Прохождение 1 км на быстроту (2 раза). Развитие быстроты. | |
| 74 | Коньковый ход. Гонки 3 км. | 1 | Прохождение 3 км на быстроту. Коньковый ход на равнине и в гору. Развитие быстроты. | |
| 75 | Коньковый ход. Эстафеты. | 1 | Коньковый ход на равнине и в гору. Эстафеты. Развитие быстроты. | |
| 76 | Прохождение 3(д) и 5(юн) км коньковым ходом. | 1 | Коньковый ход на равнине и в гору. Развитие выносливости. Свободное катание. | |
| 77 | Коньковый ход. | 1 | Прохождение дистанции 3 км. Коньковый ход на выкате. | |

| | | | | |
|----|-------------------------------|---|--|--|
| | | | Развитие быстроты. | |
| 78 | Эстафеты и подвижные игры. | 1 | Эстафеты и игры. Развитие быстроты. | |
| 79 | Спуски с горы с торможениями. | 1 | Совершенствование попеременного 2-шажный хода. Торможения по сигналу. Развитие ловкости. | |

2. Раздел Спортивные игры – часть 2 Волейбол 9ч.

| | | | | |
|----|--|---|--|--|
| 80 | Техника безопасности. Приём и передача мяча. | 1 | Техника безопасности при работе с мячами. Передачи сверху и снизу. Передачи мяча над собой. Развитие координации. | |
| 81 | Передачи мяча над собой. Передача через сетку со сменой мест . | 1 | Метание мяча сидя.. Передача мяча во встречных колоннах. Развитие координации. | |
| 82 | Верхняя прямая подача. Игра в кругу. Передача мяча во встречных колоннах . | 1 | Прыжок в длину с места. Передачи мяча над собой.. Развитие координации. | |
| 83 | Верхняя прямая подача и приём мяча. | 1 | Верхняя прямая подача и приём снизу. Передачи мяча над собой. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Спортивная ходьба. Развитие координации. | |
| 84 | Подача и приём мяча. Передачи мяча над собой. | 1 | Челночный бег. Игровые задания на укороченной площадке. Развитие координации. | |
| 85 | Верхняя прямая подача. | 1 | Передача мяча в тройках. Тактика и техника в учебной игре. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие ловкости и координации. | |
| 86 | Приём и передача мяча. | 1 | Подача и приём мяча. Учебная игра с судейством. Прыжки со скакалкой. Нападающий удар и блокирование. Развитие ловкости. | |
| 87 | Нападающий удар и блокирование. | 1 | Нападающий удар и блокирование. По ходу игры подачи на оценку. Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие ловкости. | |
| 88 | Учебная игра. | 1 | Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности. Игра с соблюдением правил. Прыжки со скакалкой. | |

1. Раздел Лёгкая атлетика – часть 2 14ч.

| | | | | |
|----|---|---|-------------------------------------|--|
| 89 | Техника безопасности . 6-минутный бег. Прыжки со скакалкой. | 1 | Техника безопасности при выполнении | |
|----|---|---|-------------------------------------|--|

| | | | | |
|-----|---|---|---|--|
| | | | легкоатлетических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств. | |
| 90 | Прыжки в высоту. | 1 | Прыжки в высоту способом «перешагивание» - совершенствование. | |
| 91 | Совершенствование прыжков в высоту. | 1 | Спец. прыжковые упражнения. Развитие прыгучести. | |
| 92 | Прыжки в высоту. Эстафеты. | 1 | Совершенствование прыжков в высоту. Спец. прыжковые упражнения. Эстафеты с бегом. Развитие прыгучести. | |
| 93 | Годовая контрольная работа. | 1 | Спец. прыжковые упражнения. Развитие прыгучести. | |
| 94 | Передвижение с грузом на плечах. Совершенствование прыжков в высоту | 1 | Техника передвижения с грузом на плечах по возвышенности, развитие силовых качеств. | |
| 95 | Прыжки в высоту способом – учет. | 1 | Прыжки в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых качеств. | |
| 96 | Метание гранаты. Толкание ядра. | 1 | Толкание ядра. Метание гранаты на точность и дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. | |
| 97 | Метание гранаты. Толкание ядра. | 1 | Метательные упражнения. Толкание ядра. Метание гранаты в цель и на дальность. Полоса препятствий. | |
| 98 | Толкание ядра - учёт. | 1 | Разминка рук. Толкание ядра. Эстафеты с этапами до 100м. с передачей палочки. Развитие скоростно - силовых качеств. | |
| 99 | Метание гранаты. Эстафеты линейные. | 1 | Метательные упражнения. Эстафеты линейные. Основные правила мини-футбола. Развитие скоростно - силовых качеств. | |
| 100 | Метание гранаты на дальность – учет. | 1 | Метательные упражнения. Толкание ядра. Эстафеты с этапами до 60м. с передачей палочки. | |
| 101 | Прыжки в длину с разбега. | 1 | Прыжки в длину с разбега с 13-15 шагов разбега – подбор разбега. Беговые упражнения. Бег 30 м. Развитие скоростно - | |

| | | | | |
|-----|---------------------------|---|---|--|
| | | | силовых качеств. | |
| 102 | Прыжки в длину с разбега. | 1 | Спец. прыжковые и беговые упражнения. Прыжки в длину – разбег. Бег 30м. Развитие скоростно - силовых качеств. | |

Физическая культура 11 класс

| № п/п | Тема урока | Количество часов | Основное содержание учебного материала | Примечания (практич. часть или № урока РЭШ) |
|---|---|------------------|---|---|
| 1. Раздел: Лёгкая атлетика 9ч. | | | | |
| 1 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий и высокий старт. | 1 | Техника низкого старта. Метание мяча сидя. Упражнения на развитие координации и быстроты. | |
| 2 | Метания 1 кг мяча. Высокий старт. Прыжок в длину с места. | 1 | Прыжок в длину с места. Высокий старт. Упражнения на развитие координации и быстроты. | |
| 3 | Челночный бег 3х10м Прыжок в длину с места. | 1 | Челночный бег 3х10м. Упражнения на развитие скоростно – силовых качеств. Прыжок в длину с места. | |
| 4 | Низкий старт. Челночный бег 3х10м. | 1 | Челночный бег 3х10м. Упражнения на развитие координации, быстроты и выносливости. | |
| 5 | Бег на выносливость. Бег на 1500м 2000м | 1 | Основы законодательства России в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. | |
| 6 | Челночный бег 3х10м. Прыжки в высоту способом перешагивание. | 1 | Совершенствование прыжков в высоту способом «перешагивание». Развитие силы и координации. | |
| 7 | Прыжки в высоту способом «перешагивание». | 1 | Совершенствование прыжков в высоту способом «перешагивание». Развитие силы и координации. | |
| 8 | Прыжки в высоту способом «перешагивание». | 1 | Прыжки в высоту способом «перешагивание». Развитие силы и координации. | |
| 9 | Прыжки в высоту способом «перешагивание» на результат. | 1 | Развитие силы и координации. | |
| 2. Раздел: Гимнастика с элементами акробатики 21ч. | | | | |
| 10 | Техника безопасности. Строевые упражнения. | 1 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Элементы акробатики. Ранее изученные строевые приёмы. Повороты в движении. Упражнения на внимание. | |

| | | | | |
|---|--|---|---|--|
| 11 | Акробатика. Упражнения на снарядах. Повороты на месте. | 1 | Перекаты, акробатика. Строевой шаг. Упражнения на внимание. | |
| 12 | Упражнения на снарядах. Повороты в движении. | 1 | Перекаты, кувырок вперед. Перестроения в 2 и 3 шеренги из одной. Повороты в движении. Развитие гибкости, координации. | |
| 13 | Акробатика. Упражнения на снарядах. Перестроения. | | Упражнения на брусках, бревне, перекладине, кольцах. Опорный прыжок.. | |
| 14 | Акробатика. Упражнения на снарядах. Перестроения. | | Перекаты. Комбинация по акробатике | |
| 15 | Упражнения на снарядах. Повороты в движении. | | Стойка на лопатках. Мост. | |
| 16 | Упражнения на снарядах. Повороты в движении. | | Разновидности висов. Ритмическая и атлетическая гимнастика. | |
| 17 | Акробатика. Упражнения на снарядах. | | Прыжки со скакалкой. Наклоны вперед сидя и стоя. | |
| 18 | Акробатика. Упражнения на снарядах. | | Кувырок вперед и назад. | |
| 19 | Акробатика. Упражнения на снарядах. | | Лазание по двум канатам | |
| 20 | Акробатика Упражнения на снарядах. Атлетическая гимнастика. | | Общеразвивающие упражнения без предметов, с мячами, со скакалками, гантелями, набивными мячами, в парах. | |
| 21 | Акробатика. Атлетическая гимнастика. Упражнения на снарядах. | | Аэробика. Полоса препятствий. Развитие ловкости, гибкости, силы, координации. | |
| 22 | Акробатика. Упражнения на снарядах. | | Длинный кувырок. | |
| 23 | Упражнения на снарядах. Аэробика. | | Упражнения в упоре лёжа на матах | |
| 24 | Акробатика. Упражнения на снарядах. Аэробика. | | Упражнения с гириями. Прыжки со скакалкой. Наклоны вперед сидя и стоя. | |
| 25 | Ритмическая гимнастика. Упражнения на снарядах. Акробатика. | | Полоса препятствий. Развитие ловкости, гибкости, силы, координации. | |
| 26 | Ритмическая гимнастика. Упражнения на снарядах. | | Общеразвивающие упражнения без предметов, с мячами, со скакалками, гантелями, набивными мячами, в парах. | |
| 27 | Ритмическая гимнастика. Упражнения на снарядах. | | Упражнения на брусках, бревне, перекладине, кольцах. Опорный прыжок.. | |
| 28 | Упражнения на снарядах. Полоса препятствий. | | Упражнения с гириями. Прыжки со скакалкой. Наклоны вперед сидя и стоя. | |
| 29 | Упражнения на снарядах. Полоса препятствий. | | Упражнения на брусках, бревне, перекладине, кольцах. Опорный прыжок. | |
| 30 | Полоса препятствий. Упражнения на снарядах. | | Лазание по канату, упражнения на бревне. | |
| 3 Раздел: Спортивные игры Баскетбол 18ч. | | | | |
| 31 | Техника безопасности. Передачи мяча. | 1 | Техника безопасности на уроках спортивных игр. Разновидности передач. Развитие скоростно – силовых | |

| | | | | |
|----|---|---|--|--|
| | | | качеств. | |
| 32 | Передачи мяча. Ведение мяча. | 1 | Передача мяча одной рукой. Ведение мяча с пассивным сопротивлением на месте. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Развитие скоростно – силовых качеств. | |
| 33 | Передача мяча. Ведение мяча. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением на месте. Развитие скоростно – силовых качеств. | |
| 34 | Ведение с изменением направления. | 1 | Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом. Эстафеты баскетбольные. | |
| 35 | Ведение с изменением направления и скорости. | 1 | Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом. Эстафеты баскетбольные. | |
| 36 | Передачи, ведение и броски мяча | 1 | Ведение мяча с сопротивлением. Эстафеты баскетбольные. | |
| 37 | Передача мяча в движении. | 1 | Ведение с изменением высоты и скорости. Эстафеты баскетбольные. Развитие координационных качеств. | |
| 38 | .Штрафной и трёхочковый бросок. | 1 | Передача мяча в движении. Эстафеты баскетбольные. Развитие координационных качеств. | |
| 39 | Броски мяча с различных точек. Штрафной бросок. | 1 | Передача мяча в движении. Развитие координационных качеств. | |
| 40 | Персональная защита. | 1 | Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Персональная защита. Развитие координационных качеств. | |
| 41 | Персональная защита. | 1 | Ведение мяча с изменением высоты, скорости и направления. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Персональная защита. Развитие координационных качеств. | |
| 42 | Персональная защита. Учебная игра. | 1 | Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие игроков в защите и в нападении. Развитие координационных качеств. | |
| 43 | Броски мяча с места и после ведения. | 1 | Бросок после ведения в движении. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Развитие скоростных качеств. | |
| 44 | Учебная игра. Зонная защита. | 1 | Бросок после ведения в движении. Взаимодействие игроков в защите и в | |

| | | | | |
|--|---|---|---|--|
| | | | нападении. Зонная защита. Эстафеты баскетбольные. Развитие скоростных качеств. | |
| 45 | Зонная защита. Учебная игра. | 1 | Бросок после ведения в движении с пассивным сопротивлением. Эстафеты баскетбольные. Развитие скоростных качеств. | |
| 46 | Учебная игра. Зонная защита. | 1 | Правила игры. Индивидуальные и командные действия. Развитие скоростных качеств. | |
| 47 | Учебная игра с судейством. | 1 | Индивидуальные и командные действия. Игра по правилам с судейством. Развитие скоростных качеств. | |
| 48 | Учебная игра. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью | 1 | Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Игра по правилам с судейством. Развитие скоростных качеств. | |
| 4. Раздел: Лыжная подготовка 30ч. | | | | |
| 50 | Спуски с горы с торможениями. | 1 | Совершенствование попеременного 2-шажный хода. Торможения по сигналу. Развитие ловкости. | |
| 51 | Спуски с горы с торможениями. | 1 | Совершенствование попеременного 2-шажного хода. Прохождение 2 км. Торможение плугом. Развитие ловкости. | |
| 52 | Спуски с торможениями. Эстафеты. | 1 | Совершенствование попеременного 2-шажного хода. Прохождение 2 км. Торможение зрительному сигналу. Развитие выносливости. | |
| 53 | Спуски с горы. Попеременный 2-шажный ход. | 1 | Торможение «плугом». Спуски и подъёмы. Прохождение 2 км. Развитие выносливости. | |
| 54 | Торможение «упором». | 1 | Совершенствование попеременного 2-шажного хода – работа без палок. Торможение упором по сигналу. Развитие выносливости. | |
| 55 | Подъём в гору скользящим шагом. | 1 | Торможение «упором». Прохождение на быстроту 1 км. Совершенствование техники подъема скользящим шагом, спусков на склонах. Развитие ловкости. | |
| 56 | Попеременный 2-шажный ход. | 1 | Совершенствование попеременного 2-шажного хода. Прохождение 2 км. Развитие выносливости. | |
| 57 | Попеременный двухшажный ход - учёт | 1 | Прохождение в равномерном темпе до 4 км. Развитие выносливости. | |
| 58 | Спуски с горы с поворотами. | 1 | Повторение одновременного 2-шажного хода. Гонки 2 км. Развитие быстроты. | |

| | | | | |
|----|---|---|---|--|
| 59 | Одновременный 2-шажный ход. | 1 | Одновременный 2-шажный ход на дистанции. Развитие выносливости. | |
| 60 | Одновременный 2-шажный ход. | 1 | Прохождение 1 км. Одновременный 2-шажный ход – совершенствование. Развитие выносливости. | |
| 61 | Повторное прохождение отрезков. | 1 | Прохождение отрезков на быстроту. Развитие быстроты и выносливости. | |
| 62 | Одновременный 2-шажный ход – учет. | 1 | Одновременный 2 – шажный ход на дистанции. Свободное катание. Развитие выносливости. | |
| 63 | Спуски с горы с поворотами. | 1 | Спуски с горы с заданиями. Развитие ловкости. | |
| 64 | Прохождение 5(д) и 10(юн) км без учёта времени. | 2 | Прохождение без учёта времени. Развитие выносливости. 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. | |
| 65 | Спуски с горы с заданиями. | 1 | Техника одновременного 1-шажного хода. Стартовый вариант. Спуски с горы с заданиями. Развитие быстроты. | |
| 66 | Одновременный 1-шажный ход. | 1 | Спуски с горы. Прохождение 2км с околосоревновательной скоростью с применением одновременного 1-шажный хода. Развитие выносливости. | |
| 67 | Гонки 3км – учёт. Бесшажный ход. | 1 | Прохождение 3 км. Бесшажный ход на равнине и на пологом спуске. Развитие выносливости. | |
| 68 | Бесшажный ход. | 1 | Прохождение 3 км с использованием различных ходов. Требования, нормы комплекса ГТО 5-й ступени. Бесшажный ход. Развитие выносливости. | |
| 69 | Гонки 1 км. Эстафеты. | 1 | Прохождение 1 км на быстроту. Бесшажный ход - работа рук. Эстафеты с этапами до 50 м. Как подготовиться к сдаче норм ГТО. Развитие быстроты. | |
| 70 | Гонки 2км - учёт. | 1 | Подготовка к выполнению норм ГТО. Бесшажный ход – стартовый вариант. Гонки 2 км на оценку. Развитие | |

| | | | | |
|--|--|---|---|--------------|
| | | | выносливости. | |
| 71 | Прохождение отрезков. | 1 | Прохождение отрезков 4x250 м. Совершенствование конькового хода. Развитие выносливости. | |
| 72 | Коньковый ход. Эстафеты. | 1 | Прохождение отрезков (3x100м) коньковым ходом. Эстафеты. Развитие быстроты. | |
| 73 | Коньковый ход. Гонки 1км – учёт. | 1 | Коньковый ход - техника. Прохождение 1 км на быстроту (2 раза). Развитие быстроты. | |
| 74 | Коньковый ход. Гонки 3 км. | 1 | Прохождение 3 км на быстроту. Коньковый ход на равнине и в гору. Развитие быстроты. | |
| 75 | Коньковый ход. Эстафеты. | 1 | Коньковый ход на равнине и в гору. Эстафеты. Развитие быстроты. | |
| 76 | Прохождение 3(д) и 5(юн) км коньковым ходом. | 1 | Коньковый ход на равнине и в гору. Развитие выносливости. Свободное катание. | |
| 77 | Коньковый ход. | 1 | Прохождение дистанции 3 км. Коньковый ход на выкате. Развитие быстроты. | |
| 78 | Эстафеты и подвижные игры. | 1 | Эстафеты и игры. Развитие быстроты. | |
| 79 | Спуски с горы с торможениями. | 1 | Совершенствование попеременного 2-шажный хода. Торможения по сигналу. Развитие ловкости. | |
| 2. Раздел: Спортивные игры Волейбол 9ч. | | | | |
| 80 | Техника безопасности. Приём и передача мяча. | 1 | Техника безопасности при работе с мячами. Передачи сверху и снизу. Передачи мяча над собой. Развитие координации. | РЭШ урок № |
| 81 | Передачи мяча над собой. Передача через сетку со сменой мест . | 1 | Метание мяча сидя.. Передача мяча во встречных колоннах. Развитие координации. | |
| 82 | Верхняя прямая подача. Игра в кругу. Передача мяча во встречных колоннах . | 1 | Прыжок в длину с места. Передачи мяча над собой.. Развитие координации. | |
| 83 | Верхняя прямая подача и приём мяча. | 1 | Верхняя прямая подача и приём снизу. Передачи мяча над собой. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Спортивная ходьба. Развитие координации. | |
| 84 | Подача и приём мяча. Передачи мяча над собой. | 1 | Челночный бег. Игровые задания на укороченной площадке. Развитие координации. | |
| 85 | Верхняя прямая подача. | 1 | Передача мяча в тройках. Тактика и техника в учебной игре. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие ловкости и координации. | РЭШ урок №52 |
| 86 | Приём и передача мяча. | 1 | Подача и приём мяча. Учебная игра с судейством. | |

| | | | | |
|--|---|---|--|--------------|
| | | | Прыжки со скакалкой. Нападающий удар и блокирование. Развитие ловкости. | |
| 87 | Нападающий удар и блокирование. | 1 | Нападающий удар и блокирование. По ходу игры подачи на оценку. Учебная игра. Прыжки со скакалкой. Развитие ловкости. | РЭШ урок №51 |
| 88 | Учебная игра. | 1 | Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности. Игра с соблюдением правил. Прыжки со скакалкой. | |
| 1. Раздел: Лёгкая атлетика 14ч. | | | | |
| 89 | Техника безопасности . 6-минутный бег. Бег на короткие дистанции. | 1 | Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств. | |
| 90 | Прыжки в высоту способом перешагивание. | 1 | Прыжки в высоту способом «перешагивание» - совершенствование. | |
| 91 | Совершенствование прыжков в высоту. | 1 | Спец. прыжковые упражнения. Развитие прыгучести. | |
| 92 | Прыжки в высоту. Эстафеты. | 1 | Совершенствование прыжков в высоту. Спец. прыжковые упражнения. Эстафеты с бегом. Развитие прыгучести. | |
| 93 | Годовая контрольная работа. | 1 | Спец. прыжковые упражнения. Развитие прыгучести. | |
| 94 | Совершенствование прыжков в высоту | 1 | Развитие прыжковых качеств. | |
| 95 | Прыжки в высоту способом перешагивание – учёт. | 1 | Прыжки в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых качеств. | |
| 96 | Метание гранаты. Толкание ядра. | 1 | Толкание ядра. Метание гранаты на точность и дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. | |
| 97 | Метание гранаты. Толкание ядра. | 1 | Метательные упражнения. Толкание ядра. Метание гранаты в цель и на дальность. Полоса препятствий. | |
| 98 | Толкание ядра - учёт. | 1 | Разминка рук. Толкание ядра. Эстафеты с этапами до 100м. с передачей | |

| | | | | |
|-----|---|---|--|--|
| | | | палочки. Развитие скоростно - силовых качеств. | |
| 99 | Метание гранаты с 3-5 шагов разбега. Эстафеты линейные. | 1 | Метательные упражнения. Эстафеты линейные. Основные правила мини-футбола. Развитие скоростно - силовых качеств. | |
| 100 | Метание гранаты на дальность – учет. | 1 | Метательные упражнения. Толкание ядра. Эстафеты с этапами до 60м. с передачей палочки. | |
| 101 | Совершенствование прыжка в длину с разбега. | 1 | Прыжки в длину с разбега с 13-15 шагов разбега – подбор разбега. Беговые упражнения. Бег 30 м. Развитие скоростно - силовых качеств. | |
| 102 | Прыжки в длину с разбега. | 1 | Спец. прыжковые и беговые упражнения. Прыжки в длину – разбег. Бег 30м. Развитие скоростно - силовых качеств. | |