

**Пункт 2.2. Основной образовательной программы
среднего общего образования**

(в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предметная область: физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности

Учебный предмет: физическая культура
(базовый уровень)

Составлена в соответствии с примерной основной образовательной программой среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно - методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура» : ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ

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

Планируемые личностные результаты

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

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

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

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

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебнопознавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

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

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

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

Планируемые метапредметные результаты

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

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления; планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы

достижения результата; понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы; создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот; владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить

общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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-корригирующей 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 выполнять ответные действия в ситуациях 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 приёмы и тактические действия национальных видов спорта;*
- *выполнять 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;*
- *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- *осуществлять судейство в соревнованиях по самбо;*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

10-11 (204 часа)

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Прикладные аспекты Самбо.

Возможности системы Самбо как основы самозащиты, выживания в современном мегаполисе, подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль 1. Спортивные игры Волейбол.

Передвижения, остановки, стойки игрока, повороты. Прием и передачи мяча. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Приём мяча, отражённого сеткой. Подачи мяча. Нижняя прямая

подача мяча в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Защитные действия игрока (варианты блокирования). Комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара, защитных действий. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Баскетбол.

Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Нападение. Атака корзины. Защита. Игровые взаимодействия на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча.

Модуль 2. Гимнастика

Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперед через препятствие, переворот боком и акробатические элементы. Опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину), девушки: с косога разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня. Из вися подъем переворотом в упор силой, из вися подъем силой в упор, вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад. Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног. Подтягивания из вися на высокой (низкой) перекладине. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.

Модуль 3. Легкая атлетика

Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона; пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование); эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). Совершенствование техники барьерного бега (на время); преодоления вертикальных препятствий различной высоты. Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат); прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания снаряда (на результат). Полоса препятствий включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков.

Игры-задания с использованием элементов спортивных игр: баскетбол, футбол и гандбол.

Модуль 4. Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересеченной местности). Имитационные упражнения, выполняющиеся без приспособлений; с приспособлениями. Скользящий шаг. Передвижение на лыжах классическим ходом: (попеременными ходами – двушажным и четырёхшажным; одновременными ходами – бесшажным, одношажным и двухшажным). Передвижение на лыжах коньковым ходом: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении. Спуски, подъемы, торможения. Эстафеты, игры - соревнования, спортивные игры, игры – задания

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

Общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха).

Дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным.

Оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью.

Спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходит по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся, и регулировать её в процессе занятия.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Блоки	Модули	Разделы
Обязательная часть	Модуль 1. Спортивные игры	Волейбол
		Баскетбол
	Модуль 2. Гимнастика	Гимнастика
	Модуль 3. Лёгкая атлетика	Лёгкая атлетика
Часть по выбору участников образовательных отношений	Модуль 4. Лыжная подготовка	Лыжная подготовка

Тематическое планирование 10 класс

№	Тема раздела	Тема урока
1	Легкая атлетика 12 ч	Вводный инструктаж по ОТ, первичный инструктаж по ОТ на занятиях по легкой атлетике. Спринтерский бег.
2		Спринтерский бег, эстафетный бег.
3		Бег на 30 м, поднимание туловища.
4		Челночный бег 3x10 м, прыжок в длину с места, отжимание.
5		Контрольное упражнение: бег на 100 м.
6		Прыжок в длину с разбега.
7		Прыжок в длину с разбега.
8		Контрольное упражнение: прыжок в длину с разбега.
9		Метание мяча и гранаты.
10		Метание мяча и гранаты.
11		Контрольное упражнение: метание гранаты на дальность.
12		Контрольные тесты: бег 1000 м, наклон вперед из положения сидя.
13	Спортивные игры.	Первичный инструктаж ОТ на уроках спортивных и подвижных игр. Стойки и передвижения.
14	Баскетбол 6ч	Передачи мяча различными способами на месте и в движении.
15		Передачи мяча. Бросок одной рукой от плеча.

16		Контрольное двигательное действие: передачи мяча различными способами.
17		Бросок одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3х2)
18		Контрольное двигательное действие: бросок одной рукой от плеча.
19	Спортивные игры. Волейбол 9 ч	Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в парах.
20		Прием мяча двумя руками снизу. Верхняя передача мяча в парах.
21		Контрольное двигательное действие: верхняя передача в парах.
22		Игра по упрощенным правилам волейбола.
23		Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.
24		Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.
25		Контрольное двигательное действие: прямой нападающий удар.
26		Нижняя прямая подача. Прием мяча от сетки.
27		Игра по упрощенным правилам волейбола.
28		Гимнастика 8ч
29	Строевые упражнения. Подъем в упор на верхнюю жердь.	
30	Контрольное двигательное действие: повороты в движении.	
31	Строевые упражнения. Толчком двух ног вис углом.	
32	ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди.	
33	Строевые упражнения. Равновесие на верхней жерди.	
34	Упор присев на одной ноге. Комбинации на разновысоких брусьях.	
35	Контрольное двигательное действие: комбинации на разновысоких брусьях.	
36	Основы знаний 1ч	Контрольное тестирование по теме: История физической культуры.
37	Гимнастика 12ч	ОРУ с обручами. Акробатические упражнения. Значение гимнастических упражнений.
38		ОРУ с обручами. Акробатические упражнения.
39		ОРУ со скакалками. Акробатические упражнения.
40		ОРУ со скакалками. Акробатическая комбинация.
41		Контрольное двигательное действие: акробатическая комбинация.
42		Контрольное упражнение: прыжки через скакалку.
43		Опорный прыжок углом с разбега и толчком одной ногой.
44		Опорный прыжок углом с разбега и толчком одной ногой.
45		Контрольное двигательное действие: опорный прыжок углом с разбега и толчком одной ногой.
46		Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.
47		Комбинация на гимнастическом бревне.
48		Контрольное двигательное действие: комбинация на гимнастическом бревне.

49	Спортивные игры. Волейбол 8 ч	Повторный инструктаж по ОТ на занятиях по спортивным и подвижным играм. Нижняя прямая подача. Нападение через 3-ю зону.
----	----------------------------------	---

50		Нижняя прямая подача. Прием мяча от сетки.
51		Контрольное двигательное действие: нижняя прямая подача.
52		Верхняя прямая подача. Нападение через 3-ю зону.
53		Верхняя прямая подача. Прием мяча от сетки.
54		Контрольное двигательное действие: верхняя прямая подача.
55		Учебная игра.
56		Учебная игра.
57	Лыжная подготовка 8ч	Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по лыжной подготовке. Одновременные ходы.
58		Одновременные и попеременные ходы.
59		Попеременные ходы. Бесшажный ход. История Возникновения Олимпийских игр.
60		Переход с одновременных ходов на попеременные. Эстафеты.
61		Контрольное двигательное действие: переход с одновременных ходов на попеременные.
62		Подъемы и спуски различными способами. Повторное прохождение отрезков.
63		Способы торможения и поворотов на спусках. Прохождение дистанции до 3 км.
64		Преодоление подъемов и препятствий. Повторное прохождение отрезков.
65	Основы знаний 1ч	Контрольное тестирование по теме: Физическая культура человека
66	Лыжная подготовка 7ч	Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 3 км.
67		Контрольное двигательное действие: преодоление подъемов и препятствий.
68		Эстафеты и игры на лыжах.
69		Прохождение дистанции до 5 км.
70		Элементы тактики лыжных гонок. Эстафеты и игры на лыжах.
71		Попеременное прохождение отрезков.
72		Контрольное двигательное действие: прохождение дистанции 3 км.
73	Спортивные игры. Волейбол 4ч	Верхняя передача мяча в тройках. Групповое блокирование.
74		Верхняя передача мяча в тройках. Групповое блокирование.
75		Контрольное двигательное действие: групповое блокирование.
76		Учебная игра.
77		Эстафеты с элементами баскетбола.
78		Передачи мяча. Зонная защита (2х3).
79		Передачи мяча. Бросок со средней дистанции.

80	Спортивные игры:	Контрольное двигательное действие: передачи мяча различными способами в движении.
81	Баскетбол 14ч	Игра в мини-баскетбол.
82		Бросок со средней дистанции. Эстафеты.
83		Ведение мяча с сопротивлением. Бросок со средней дистанции.
84		Контрольное двигательное действие: бросок со средней дистанции.
85		Индивидуальные действия в защите. Сочетание приемов
86		Сочетание приемов: ведение, бросок.
87		Контрольное двигательное действие: сочетание приемов.
88		Штрафной бросок. Сочетание приемов.
89		Контрольное двигательное действие: штрафной бросок.
90		Игра в мини-баскетбол.
91	Легкая атлетика 10ч	Повторный инструктаж по ОТ на занятиях по легкой атлетике. Прыжок в высоту.
92		Прыжок в высоту.
93		Контрольное упражнение: прыжок в высоту.
94		Спринтерский бег, эстафетный бег.
95		Челночный бег 3x10 м, прыжок в длину с места, отжимание.
96		Бег на 30 м, поднимание туловища.
97		Контрольное упражнение: бег 100 м.
98		Контрольные тесты: бег 1000 м, наклон вперед из положения сидя.
99		Метание мяча и гранаты. Длительный бег до 17 минут. Классификация легкоатлетических упражнений.
100		Контрольное упражнение: метание гранаты на дальность.
101	Основы знаний 1ч	Контрольное тестирование по теме: Основные понятия физической культуры.
102	Легкая атлетика 1ч	Длительный бег до 25 минут.

Тематическое планирование 11 класс

№	Тема раздела	Тема урока
1	Легкая атлетика 12 ч	Вводный инструктаж по ОТ, первичный инструктаж по ОТ на занятиях по легкой атлетике. Спринтерский бег.
2		Спринтерский бег, эстафетный бег.
3		Бег на 30 м, поднимание туловища.
4		Челночный бег 3x10 м, прыжок в длину с места, отжимание.
5		Контрольное упражнение: бег на 100 м.
6		Прыжок в длину с разбега.
7		Прыжок в длину с разбега.
8		Контрольное упражнение: прыжок в длину с разбега.
9		Метание мяча и гранаты.
10		Метание мяча и гранаты.
11		Контрольное упражнение: метание гранаты на дальность.

12		Контрольные тесты: бег 1000 м, наклон вперед из положения сидя.
13	Спортивные игры.	Первичный инструктаж ОТ на уроках спортивных и подвижных игр. Стойки и передвижения.
14	Баскетбол 6ч	Передачи мяча различными способами на месте и в движении.
15		Передачи мяча. Бросок одной рукой от плеча.
16		Контрольное двигательное действие: передачи мяча различными способами.
17		Бросок одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3х2)
18		Контрольное двигательное действие: бросок одной рукой от плеча.
19	Спортивные игры.	Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в парах.
20	Волейбол 9 ч	Прием мяча двумя руками снизу. Верхняя передача мяча в парах.

21		Контрольное двигательное действие: верхняя передача в парах.
22		Игра по упрощенным правилам волейбола.
23		Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.
24		Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.
25		Контрольное двигательное действие: прямой нападающий удар.
26		Нижняя прямая подача. Прием мяча от сетки.
27		Игра по упрощенным правилам волейбола.
28	Гимнастика 8ч	Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по гимнастике. Повороты в движении.
29		Строевые упражнения. Подъем в упор на верхнюю жердь.
30		Контрольное двигательное действие: повороты в движении.
31		Строевые упражнения. Толчком двух ног вис углом.
32		ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди.
33		Строевые упражнения. Равновесие на верхней жерди.
34		Упор присев на одной ноге. Комбинации на разновысоких брусках.
35		Контрольное двигательное действие: комбинации на разновысоких брусках.
36	Основы знаний 1ч	Контрольное тестирование по теме: История физической культуры.
37	Гимнастика 12ч	ОРУ с обручами. Акробатические упражнения. Значение гимнастических упражнений.
38		ОРУ с обручами. Акробатические упражнения.
39		ОРУ со скакалками. Акробатические упражнения.
40		ОРУ со скакалками. Акробатическая комбинация.
41		Контрольное двигательное действие: акробатическая комбинация.
42		Контрольное упражнение: прыжки через скакалку.
43		Опорный прыжок углом с разбега и толчком одной ногой.
44		Опорный прыжок углом с разбега и толчком одной ногой.

45		Контрольное двигательное действие: опорный прыжок углом с разбега и толчком одной ногой.
46		Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.
47		Комбинация на гимнастическом бревне.
48		Контрольное двигательное действие: комбинация на гимнастическом бревне.
49	Спортивные игры. Волейбол 8 ч	Повторный инструктаж по ОТ на занятиях по спортивным и подвижным играм. Нижняя прямая подача. Нападение через 3-ю зону.
50		Нижняя прямая подача. Прием мяча от сетки.
51		Контрольное двигательное действие: нижняя прямая подача.
52		Верхняя прямая подача. Нападение через 3-ю зону.
53		Верхняя прямая подача. Прием мяча от сетки.
54		Контрольное двигательное действие: верхняя прямая подача.
55		Учебная игра.
56		Учебная игра.
57	Лыжная подготовка 8ч	Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по лыжной подготовке. Одновременные ходы.
58		Одновременные и попеременные ходы.
59		Попеременные ходы. Бесшажный ход..

60		Переход с одновременных ходов на попеременные. Эстафеты.
61		Контрольное двигательное действие: переход с одновременных ходов на попеременные.
62		Подъемы и спуски различными способами. Повторное прохождение отрезков.
63		Способы торможения и поворотов на спусках. Прохождение дистанции до 3 км.
64		Преодоление подъемов и препятствий. Повторное прохождение отрезков.
65	Основы знаний 1ч	Контрольное тестирование по теме: Физическая культура человека
66	Лыжная подготовка 7ч	Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 3 км.
67		Контрольное двигательное действие: преодоление подъемов и препятствий.
68		Эстафеты и игры на лыжах.
69		Прохождение дистанции до 5 км.
70		Элементы тактики лыжных гонок. Эстафеты и игры на лыжах.
71		Попеременное прохождение отрезков.
72		Контрольное двигательное действие: прохождение дистанции 3 км.
73	Спортивные игры. Волейбол 4ч	Верхняя передача мяча в тройках. Групповое блокирование.
74		Верхняя передача мяча в тройках. Групповое блокирование.
75		Контрольное двигательное действие: групповое блокирование.
76		Учебная игра.

77	Спортивные игры: Баскетбол 14ч	Эстафеты с элементами баскетбола.
78		Передачи мяча. Зонная защита (2х3).
79		Передачи мяча. Бросок со средней дистанции.
80		Контрольное двигательное действие: передачи мяча различными способами в движении.
81		Игра в мини-баскетбол.
82		Бросок со средней дистанции. Эстафеты.
83		Ведение мяча с сопротивлением. Бросок со средней дистанции.
84		Контрольное двигательное действие: бросок со средней дистанции.
85		Индивидуальные действия в защите. Сочетание приемов
86		Сочетание приемов: ведение, бросок.
87		Контрольное двигательное действие: сочетание приемов.
88		Штрафной бросок. Сочетание приемов.
89		Контрольное двигательное действие: штрафной бросок.
90		Игра в мини-баскетбол.
91	Легкая атлетика 10ч	Повторный инструктаж по ОТ на занятиях по легкой атлетике. Прыжок в высоту.
92		Прыжок в высоту.
93		Контрольное упражнение: прыжок в высоту.
94		Спринтерский бег, эстафетный бег.
95		Челночный бег 3х10 м, прыжок в длину с места, отжимание.
96		Бег на 30 м, поднимание туловища.
97		Контрольное упражнение: бег 100 м.
98		Контрольные тесты: бег 1000 м, наклон вперед из положения сидя.
99		Метание мяча и гранаты. Длительный бег до 17 минут. Классификация легкоатлетических упражнений.
100		Контрольное упражнение: метание гранаты на дальность.
101	Основы знаний 1ч	Контрольное тестирование по теме: Основные понятия физической культуры.
102	Легкая атлетика 1ч	Длительный бег до 25 минут.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материальнотехнического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре.	Д	
1.2	Примерная основная образовательная программа среднего общего образования	Д	
1.3	Рабочие программы. Физическая культура. 10-11 классы. В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2016.	Д	
1.4	Учебники: 1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы. ОАО «Издательство «Просвещение».	Д	
2	Технические средства обучения		
2.1	Мегафон	Д	
2.2	Мультимедийный компьютер	Д	
2.3	Принтер лазерный	Д	
3	Учебно-практическое оборудование по разделам программы		
	1 Раздел программы: Легкая атлетика		
1.1	Планка для прыжков в высоту	Д	
1.2	Стойка для прыжков в высоту	Д	
1.3	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
1.4	Рулетка измерительная	Д	
1.5	Гранаты для метания 500гр., 700 гр.	Г	
1.6	Номера нагрудные	Г	
1.7	Теннисные мячи	Г	
1.8	Мячи для метания 150 гр.	Г	
1.9	Эстафетные палочки	Д	
1.10	Беговая дорожка	Д	
1.11	Прыжковая яма для прыжка в длину с разбега	Д	
	2 Раздел программы: Гимнастика		
2.1	Стенка гимнастическая	Г	
2.2	Бревно гимнастическое напольное	Г	
2.3	Бревно гимнастическое высокое	Г	

2.4	Козел гимнастический	Г	
2.5	Конь гимнастический	Г	
2.6	Перекладина гимнастическая	Г	
2.7	Брусья гимнастические разновысокие, параллельные	Д	
2.8	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
2.9	Мост гимнастический подкидной	Г	
2.10	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
2.11	Гантели наборные	Г	
2.12	Коврик гимнастический	К	
2.13	Маты гимнастические	Г	
2.14	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	Г	
2.15	Скакалка гимнастическая	К	
2.16	Палка гимнастическая	К	
2.17	Обруч гимнастический	К	
3 Раздел программы: Спортивные и подвижные игры			
3.1	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
3.2	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
3.3	Мячи баскетбольные	Г	
3.4	Стойки волейбольные универсальные	Д	
3.5	Сетка волейбольная	Д	
3.6	Мячи волейбольные	Г	
3.7	Табло перекидное	Д	
4 Раздел программы: Лыжная подготовка			
4.1	Лыжи	К	
4.2	Лыжные ботинки	К	
4.3	Лыжные палки	К	
4.4	Лыжная трасса	Д	