


МКОУ «Домашовская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО:
на заседании
педагогического
совета № 1
«30» августа 2022г.

СОГЛАСОВАНО:
зам. директора по УР

Косило Е.А.
«30» августа 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре
(указать предмет, курс, модуль)

Степень обучения (класс): среднее общее образование

10-11 класс

(начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее образование с указанием классов)

Количество часов 102 часа
(базовый, профильный)

Уровень базовый

Учитель Милюков Александр Александрович

Аннотация

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 10-11-х классов составлена в соответствии с ФГОС СОО (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897, с изменениями приказ от 31.12.2015 г. № 1578, 29.06.2017 г. № 613), образовательной программой среднего общего образования МКОУ (Домашовская средняя общеобразовательная школа)».

Реализация программы осуществляется на основе УМК по физической культуре М. Я. Виленского, В. И. Ляха (10-11классы. Издательство "Просвещение").

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты освоения учебного предмета

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- 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.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные

проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- 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 обучения

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- 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.
- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- 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 физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» обучающийся научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- 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).

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

Содержание учебного предмета 10 класс, 11 класс

№ п/п	Название раздела	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10 (юн, дев)	11 (юн, дев)
1	Базовая часть	87	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры	22	22
	1.2.1.баскетбол	18	18
	1.2.2.волейбол	4	4
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21
1.5	Лыжная подготовка	20	20
1.6	Кроссовая подготовка	6	6
2	Вариативная часть	15	15
2.1	Волейбол	12	12
2.2	Легкая атлетика	3	3

Календарно-тематическое планирование

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 10 класс

№	Тема урока	Дата проведения (планируемая)	Дата проведения (фактическая)
1	Вводный. Инструктаж по ТБ вовремя занятий физической культурой. Техника низкого старта. Бег с ускорением до 60 м. Эстафетный бег. Спец. беговые упр. Развитие скоростных качеств.		
2	Комбинированный. Низкий старт, стартовый разгон. Бег с ускорением до 70-80 м. Эстафетный бег. Спец. беговые упр. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.		

- 3 Комбинированный. Низкий старт на 60 м. Стартовый разгон. Бег с ускорением до 70 м. Эстафетный бег. Спец. беговые упр. Развитие скоростных качеств. Бег 1000 м.
- 4 Учётный. Контроль бега на 30 м. Эстафетный бег. Спец. беговые упр. Развитие скоростных качеств. Бег 1000 м. в среднем темпе.
- 5 Учетный. Бег на результат 60 м. Спец. беговые упр. Развитие скоростных качеств. Бег 1500 м.
- 6 Учётный. Контроль бега на 100 м. ТБ в прыжках в длину. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Развитие координационных способностей.
- 7 Комбинированный. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Спец. беговые и прыжковые упр. Контроль двигательной подготовленности – поднимание туловища за 30 сек. Развитие координационных способностей.
- 8 Учетный. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов на результат. ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Правила соревнований в прыжках в длину.
- 9 Комбинированный. ТБ в метании гранаты. Метание гранаты 700 гр. (м), 500 гр. (д) на дальность. Бег 1500 м.
- 10 Комбинированный. Метание гранаты 700 гр. (м), 500 гр. (д) на дальность с разбега. Развитие координационных способностей (челночный бег 3*10 м), выносливости. Основы формирования двигательных действий
- 11 Учетный. Контроль метания гранаты на дальность с разбега. Развитие координационных способностей, выносливости.
- 12 Комплексный. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки с ноги на ногу. Бег: мальчики 3х 500м, девочки 3х 300м (в $\frac{3}{4}$ силы). Спортивные игры.
- 13 Учётный. Контроль бега на 800 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши).
- 14 Комплексный. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.
- 15 Контроль бега на 1000 м (девочки), 2000 м (мальчики). Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.
- 16 Вводный. ТБ на уроках баскетбола. Сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча по прямой, с изменением направления, с

- пассивным сопротивлением защитника. Передачи мяча разными способами.
- Комбинированный. Ведение мяча с активным сопротивлением. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте и в движении. Личная защита. Учебная игра.
- 17
- Комбинированный. Ведение мяча с активным сопротивлением. Бросок одной рукой от головы с места. Передачи мяча разными способами в движении с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.
- 18
- Комбинированный. Бросок одной от головы с места. Передачи мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.
- 19
- Комбинированный. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Учебная игра.
- 20
- Учётный. Контроль сгибания и разгибания рук в упоре лёжа. Бросок одной от плеча с места с сопротивлением. Бросок одной от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в движении в тройках с сопротивлением.
- 21
- Учётный. Контроль подтягивания (м), подтягивания из виса лёжа (д). Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Бросок одной от плеча в движении. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест.
- 22
- Комбинированный. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок на оценку. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Олимпийские игры современности.
- 23
- Комбинированный. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Быстрый прорыв 2*1, 3*2. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
- 24
- Изучение нового материала. Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений.
- 25
- Выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении.
- Совершенствования. Выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении.
- 26
- ОРУ на месте. Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев, подъем переворотом толчком двух рук.
- Совершенствования. Выполнение команды «Прямо!» повороты на право, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя (м). Махом одной толчком другой подъем
- 27

- переворотом. (Д).
- Учетный. Выполнение комбинации на перекладине
 28 на технику. Основные правила проведения соревнований по гимнастике.
- Изучение нового материала. ОРУ со скакалкой.
 29 Переноска партнера вдвоем на руках. Ходьба по рейке гим. скамейки с различными заданиями и повторами. Прыжок согнув ноги через козла (М). Совершенствования. ОРУ со скакалкой.
- Передвижение с грузом на плечах на
 30 неуравновешенной опоре. Комбинация на рейке гимнастической скамейки. Прыжок согнув ноги через козла (М). Совершенствования. ОРУ со скакалкой. Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии. Прыжок согнув ноги через козла (М).
- 31 Прыжок боком с поворотом на 90* через коня (Д). Эстафеты.
- Учетный. ОРУ со скакалкой. Контроль прыжка
 32 согнув ноги через козла (М). прыжка боком с поворотом на 90* через коня (Д). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей, гибкости.
- Изучение нового материала. Кувырок назад в упор
 33 стоя ноги врозь (М). Мост и поворот в упор на одном колене (Д.). ОРУ в движении. Лазанье по канату в два прием. Развитие силовых способностей, гибкости.
- Комплексный. Кувырок назад и вперед, длинный
 34 кувырок (М). Мост и поворот в упор на одном колене. Кувырок вперед и назад (Д). ОРУ в движении. Лазанье по канату в два прием. Развитие силовых способностей
- Комплексный. Кувырок назад в стойку ноги врозь,
 35 длинный кувырок, стойка на голове (М). Мост и поворот в упор на одном колене (Д). ОРУ в движении. Лазанье по канату в два прием. Развитие силовых способностей.
- Учетный. Контроль акробатического упражнения.
 36 ОРУ в положении лёжа. Лазанье по канату в два приема. Развитие силовых способностей, гибкости.
- Учётный. Тест на гибкость. Правила страховки во
 37 время выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ положения лёжа. Подтягивание в висе. Упражнения на гибкость.
- Совершенствование. Выполнение команды
 38 «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ в положении лёжа. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.
- Учетный. Выполнение подъема переворота на
 39 технику. Подтягивание в висе.

- 40 Комплексный. ОРУ на осанку. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной.
- 41 Комплексный. ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной.
- 42 Комплексный. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.
- 43 Комплексный. ОРУ в движении. Челночный бег с кубиками. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.
- 44 Комплексный. Контроль прыжков через скакалку за 1 мин. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.
- 45 Комплексный. ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.
- 46 Учётный. Контроль поднимания туловища из положения лёжа за 1 мин. Гимнастическая полоса препятствий.
- 47 Вводный. Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах 2 км. попеременным двухшажным ходом. Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Игра «Салки давай руку».
- 48 Совершенствование. Передвижение на лыжах 2 км. попеременным двухшажным ходом. Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Игра «Салки давай руку», развитие координационных качеств.
- 49 Совершенствование. Передвижение на лыжах 2000 м. ранее разученными способами. Одновременный одношажный ход. Спуск в низкой стойке. Торможение «упором». Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «Исправь ошибку»
- 50 Совершенствование. Передвижение на лыжах 2000 м. ранее разученными способами. Одновременный одношажный ход. Спуск в низкой стойке. Торможение «упором». Подъем наискось,

- «полуелочкой».
- 51 Совершенствование. Передвижение на лыжах 3000 м ранее разученными способами. Одновременный безшажный ход. Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». Подъем наискось, «полуелочкой».
- 52 Совершенствование. Передвижение на лыжах 3000 м ранее разученными способами. Одновременный безшажный ход. Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». Подъем наискось, «полуелочкой».
- 53 Изучение нового материала. Коньковый ход. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы через ворота». Развитие координации.
- 54 Совершенствование. Прохождение дистанции 3 км. коньковым ходом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы через ворота». Развитие координации.
- 55 Совершенствование. Прохождение дистанции 3 км. коньковым ходом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «Биатлон». Развитие координации.
- 56 Комплексный. Прохождение дистанции 3 км. коньковым ходом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «Биатлон». Развитие координации.
- 57 Комплексный. Прохождение дистанции 2500 м. одновременным одношажным ходом, коньковым ходом. Развитие быстроты.
- 58 Комплексный. Прохождение дистанции 2500 м. одновременным одношажным ходом, коньковым ходом. Развитие быстроты
- 59 Учётный. Передвижение по среднепересеченной местности 1 км. на результат. Поворот и торможение «плугом». Игра «Гонка с выбыванием».
- 60 Изучение нового материала. Прохождение дистанции 100 м. на скорость ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Подъем в гору скользящим шагом. Игра «Как по часам». Развитие координации движения.
- 61 Комплексный. Прохождение дистанции 100 м. на скорость ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Подъем в гору скользящим шагом. Игра «Как по часам». Развитие координации движений.
- 62 Комплексный. Прохождение дистанции 200 м. на скорость ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Подъем в гору скользящим шагом. Игра «Как по часам». Развитие координации движений.
- 63 Учётный. Прохождение дистанции 2 км. по среднепересечённой местности на результат коньковым ходом. Спуск в высокой стойке.

- Торможение плугом. Подъем «лесенкой». Игра «Гонка с выбыванием». Развитие выносливости.
- 64 Комбинированный. Передвижение по среднепересеченной местности 3 км. без учёта времени. Поворот и торможение «плугом». Игра «Гонка с выбыванием».
- 65 Комбинированный. Лыжные эстафеты различными способами передвижения.
- 66 Изучение нового материала. Правила ТБ при занятиях волейболом. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из различных перемещений. Передача над собой, во встречных колоннах. Совершенствования. Стойка и передвижения игрока.
- 67 Комбинации из различных перемещений. Передача над собой, во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам. Совершенствования. Стойка и передвижения игрока. Передача над собой, во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей.
- 68 Совершенствования. Передача над собой, во встречных колоннах, в парах. Нижняя прямая подача через сетку. Игра по упрощенным правилам. Совершенствования. Передача в парах и тройках. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых способностей.
- 70 Комбинированный. Верхняя передача в парах через сетку с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Учётный. Верхняя передача в парах через сетку с перемещением. Нижняя прямая подача на оценку. Прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Развитие выносливости.
- 71 Совершенствования. Верхняя передача в парах через сетку с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Развитие силовых качеств.
- 73 Учётный. Верхняя передача в парах через сетку с перемещением. Прием подачи на оценку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.
- 74 Учётный. Верхняя передача в парах через сетку с перемещением на оценку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых способностей.
- 75 Учётный. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером на оценку. Отбивание мяча кулаком у сетки. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.
- 76

- Совершенствования. Комбинации из разученных элементов. Передача в тройках после перемещения.
- 77 Отбивание мяча кулаком у сетки. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.
- Учётный. Комбинации из разученных элементов. Передача в тройках после перемещения на оценку.
- 78 Отбивание мяча кулаком у сетки. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.
- Комбинированный. Комбинации из разученных элементов. Отбивание мяча кулаком у сетки. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.
- 79 Отбивание мяча кулаком у сетки. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.
- Совершенствования. Комбинации из разученных элементов. Отбивание мяча кулаком у сетки. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.
- 80 Отбивание мяча кулаком у сетки. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.
- Комбинированный. Бег 10 мин. Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий. Спец. беговые упр. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упр. для развития выносливости.
- 81 Бег 10 мин. Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий. Спец. беговые упр. Спортивные игры. Развитие выносливости.
- Совершенствования. Бег 12-15 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упр. Спортивные игры. Развитие выносливости.
- 82 Бег 12-15 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упр. Спортивные игры. Развитие выносливости.
- Совершенствования. Бег 15-20 мин. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Спец. беговые упр. Спортивные игры. Развитие выносливости.
- 83 Бег 15-20 мин. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Спец. беговые упр. Спортивные игры. Развитие выносливости.
- Совершенствования. Бег 15-20 мин. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Спец. беговые упр. Спортивные игры. Развитие силовых качеств.
- 84 Бег 15-20 мин. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Спец. беговые упр. Спортивные игры. Развитие силовых качеств.
- Учетный. Бег 1500 м. (д), 2000 м. (м) на результат. ОРУ. Спец. беговые упр. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости
- 85 Бег 1500 м. (д), 2000 м. (м) на результат. ОРУ. Спец. беговые упр. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости
- Совершенствования. ТБ на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт. Бег с ускорением до 70-80 м. Эстафетный бег. ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в беге.
- 86 Бег с ускорением до 70-80 м. Эстафетный бег. ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в беге.
- Учётный. Низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением до 70-80 м. Бег 60 м на результат. Эстафетный бег. ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений д
- 87 Бег с ускорением до 70-80 м. Бег 60 м на результат. Эстафетный бег. ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений д
- Учётный. Бег на результат 100 м. Спец. беговые упр. Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств.
- 88 Бег на результат 100 м. Спец. беговые упр. Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств.
- Бег 1500 м.
- Учетный. Бег на результат 200 м. ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие скоростных, скоростно-силовых
- 89 Бег на результат 200 м. ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие скоростных, скоростно-силовых

- качеств. Бег 1500 м.
 Комбинированный. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега, отталкивание, переход через планку. Правила использования л/а упр. для развития скоростно-силовых качеств.
- 90
- Комбинированный. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Бег 1000 м.
- 91
- Учетный. Контроль прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега. Правила соревнований по прыжкам в высоту.
- 92
- Комбинированный. Метание гранаты на дальность с 5-6 шагов. Спец. беговые упр. Правила соревнований в метании. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей.
- 93
- Комбинированный. Метание гранаты на дальность с 5-6 шагов. Спец. беговые упр. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей.
- 94
- Учётный. Контроль метание гранаты на дальность с 5-6 шагов. Развитие скоростно-силовых.
- 95
- Эстафеты с этапом до 60м. Бег до 8 мин.
- 96
- Оценивание результата в прыжках в длину с места. Эстафеты с этапом до 60м.
- 97
- Оценивание результата в подтягивании на перекладине. Бег 8мин с 2-3 ускорениями до 60м.
- 98
- Оценивание результата в беге на 2000м.
- 99
- Эстафеты с этапом до 60м. бег 8мин.
- 100
- Эстафеты с этапом до 60м. бег 8мин.
- 101
- Эстафеты с этапом до 60м. бег 8мин.
- 102

Календарно-тематическое планирование ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 11 класс

№	Тема урока	Дата проведения (планируемая)	Дата проведения (фактическая)
1	Вводный. Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Низкий старт на 30м., стартовый разгон. Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств.		
2	Техника низкого старта на 30м., стартовый разгон, бег по дистанции. Эстафетный бег. Спец. бег. упражнения. Развитие скоростных качеств.		
3	Бег с низкого старта 3 по 30м., бег по дистанции, финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Бег 1000 м.		
4	Контроль бега на 30 м. Бег 1000 м. (д), 1600 м. (м).		
5	Бег на результат 60 м. Комплекс беговых упражнений. Развитие скоростных качеств.		
6	Бег 100 м. на результат. Эстафетный бег. Бег 1000 м. в среднем темпе.		
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега. Бег 1000 м.		

- 8 Контроль бега на 200 м. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега, подбор разбега, отталкивание. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств.
- 9 Контроль бега на 500 м. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега, подбор разбега, отталкивание. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-

- силовых качеств.
- 10 Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Метание гранаты на дальность с разбега. Спец. прыжковые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств.
- 11 Учетный. Прыжок в длину на результат. Бег 1000 м. в среднем темпе.
- 12 Контроль бега на 1000 м. Развитие скоростно-силовых качеств.
- 13 Метание гранаты на дальность. Бег 2000 м.
- 14 Контроль бега на 2000 м. на время(м), без учёта времени (д).
Бег 25 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.
- 15
- 16 Контроль метания гранаты на дальность.
Бег 25 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.
- 17
- 18 Инструктаж по ТБ во время занятий баскетболом. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест.
- 19 Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв.
- 20 Контроль сгибания и разгибания рук в упоре лёжа. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учеб
- 21 Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.
- 22 Контроль подтягивания. Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Штрафной бросок. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.
- 23 Броски в кольцо изученными способами. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением в тройках. Сочетание приемов ведение и бросок. Нападение против зонной

- защиты.
- 24 Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов ведение и бросок. Индивидуальные действия в защите.
- 25 Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов ведение бросок. Индивидуальные действия в защите.
- 26 Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов ведение и бросок. Нападение через центрального. Учебная игра.
- 27 Бросок в прыжке с трёхочковой дуги. Добивание мяча. Сочетание приемов передача, ведение и бросок. Зонная защита. Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.
- 28 Совершенствование изученных приёмов баскетбола. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.
- 29 Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазанье по канату.
- 30 Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазанье по канату в два приема, в три приема.
- 31 Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазанье по канату в два приема, в три приема.
- 32 Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазанье по канату в два приема на скорость. Развитие силовых качеств.
- 33 Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазанье по канату в два приема на скорость. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.
- 34 Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазанье по канату в два приема на скорость. Подтягивание на перекладине. Развитие гибкости.
- 35 Подъем разгибом, подъём переворотом. Лазанье по канату в два приема на скорость. Развитие гибкости.
- 36 Учетный. Лазанье по канату в два приёма на скорость.
- 37 ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.
- 38 ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед.

- Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня, козла.
- ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках.
- 39 Переворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня, козла.
- ОРУ в положении лёжа. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок вперёд, переворот боком, прыжок в глубину (м). Акробатическая комбинация
- 40
- ОРУ в положении лёжа. Акробатические комбинации. Прыжок через коня, козла.
- 41
- Учетный. Выполнение акробатической комбинации.
- 42 Прыжок через коня, козла
- 43 Тест на гибкость. Прыжок через коня.
- 44 Контроль поднимания туловища из положения лёжа за 1 мин.
- 45 Контроль прыжка через козла. Гимнастическая полоса препятствий.
- 46 Гимнастическая полоса препятствий.
- 47 Комплексный. Передвижение попеременными ходами по дистанции 2 км. Инструктаж по Т.Б.
- 48 Комплексный. Передвижение попеременными ходами по дистанции 2 км, соревнования по лыжным гонкам 1 км. Развитие выносливости.
- Комбинированный. Прохождение дистанции 3 км, используя переход с попеременных ходов на одновременные в зависимости от рельефа местности.
- 49 Преодоление подъемов и препятствий. Развитие выносливости.
- Комбинированный. Прохождение дистанции 3 км, используя переход с попеременных ходов на одновременные в зависимости от рельефа местности.
- 50 Преодоление подъемов и препятствий. Развитие выносливости.
- Комбинированный. Прохождение дистанции на скорость (100м) применяя переход с одновременных на попеременные ходы. Прохождение дистанции до 5 км. Развитие выносливости.
- 51
- Комбинированный. Прохождение дистанции 5 км. применяя ранее изученные лыжные ходы по слабо пересеченной местности.
- 52
- Учетный. Соревнования по лыжным гонкам 2 км.
- 53 Преодоление подъемов и препятствий во время спусков на крутом склоне.
- 54 Прохождение дистанции 3 км. на время (мальчики), без учёта времени (девочки).
- 55 Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача

- мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствования. Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках.
- 56 Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.
- 57 Развитие скоростно-силовых качеств.
- 58 Развитие скоростно-силовых качеств.
- 59 Развитие скоростно-силовых качеств.
- 60 Совершенствования изученных приёмов волейбола. Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.
- 61 Совершенствования. Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.
- 62 Совершенствования. Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.
- 63 Совершенствования. Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.
- 64 Комплексный. Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны.
- 65 Совершенствования. Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны.
- 66 Комплексный. Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны.
- 67 Совершенствования. Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны.
- 68 Комплексный. Бег 15 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ.
- 69 Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости и гибкости. Правила соревнований по кроссу.
- 70 Комплексный. Бег 20 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ.

- Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости и силы. Упражнение для укрепления мышц живота. Прыжки через скакалку.
Комплексный. Бег 20 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ.
- 71 Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости и силы. Упражнение для укрепления мышц живота. Прыжки через скакалку.
Учётный. Бег на результат 100 м. Спец. беговые упр.
- 72 Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств. Бег 1500 м.
Учетный. Бег на результат 200 м. ОРУ. Спец. беговые
- 73 упр. Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств. Бег 1500 м.
Комбинированный. Метание гранаты на дальность с
- 74 5-6 шагов. Спец. беговые упр. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей.
Учётный. Контроль метание гранаты на дальность с
- 75 5-6 шагов. Развитие скоростно-силовых.
Учётный. Контроль сгибания и разгибания рук в
- 76 упоре лёжа. Бег 2000 м.
Учетный. Бег на результат 200 м. ОРУ. Спец. беговые
- 77 упр. Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств. Бег 1500 м.
Комбинированный. Метание гранаты на дальность с
- 78 5-6 шагов. Спец. беговые упр. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей.
Учётный. Контроль метание гранаты на дальность с
- 79 5-6 шагов. Развитие скоростно-силовых.
Учётный. Контроль сгибания и разгибания рук в
- 80 упоре лёжа. Бег 2000 м.
Напоминание правил безопасности на уроках л/а и
- 81 спортивных игр. Повторение разбега в 5-7 шагов в прыжках в высоту способом «перешагивание». Бег 3 мин.
- 82 Закрепление умения подбора разбега в прыжках в высоту. Бег до 3 мин.
- 83 Совершенствование прыжков в высоту с разбега. Проведение 2-3 раз эстафету с набивными мячами.
- 84 Совершенствование разбега и перехода через планку в прыжках в высоту с 5-7 шагов разбега. Бег до 4 мин.
- 85 Оценивание техники разбега и прыжка в высоту. Бег до 4 мин.
- 86 Баскетбол: разучивание броска по кольцу в прыжке. Волейбол: разучивание верхней прямой подачи. Бег до 4 мин.
- 87 Подтягивания, отжимания в различных положениях
- 88 Подтягивания, отжимания оценивание. Поднимание ног из положения лежа на спине за 30 сек
- 89 Поднимание туловища из положения лежа на

- спине за 30 сек.
- 90 Оценивание результата в беге на 60м. Старты с разгоном до 15 м. Бег 6мин.
- 91 Повторение разбега и прыжка в длину с разбега.
- 92 Совершенствование разбега при метании мяча, при прыжке в длину с разбега. Бег до 7 мин.
- 93 Совершенствование разбега при метании мяча 150 г на дальность и прыжка в длину с разбега. Бег 6мин.
- 94 Оценивание прыжков в длину с разбега. Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Бег до 7 мин.
- 95 Выполнение упражнений в парах на сопротивление. Совершенствование метание мяча с разбега в 5-7 шагов.
- 96 Оценивание результата в метании мяча на дальность. Круговая эстафета с этапом до 60 м – 2-3 раза. Бег до 7 мин.
- 97 Эстафеты с этапом до 60м. Бег до 8 мин.
- 98 Оценивание результата в прыжках в длину с места. Эстафеты с этапом до 60м.
- 99 Оценивание результата в подтягивании на перекладине. Бег 8мин с 2-3 ускорениями до 60м.
- 100 Оценивание результата в беге на 2000м.
- 101 Эстафеты с этапом до 60м. бег 8мин.
- 102 Эстафеты с этапом до 60м. бег 8мин.

