

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1 с.Измалково
Измалковского муниципального района
Липецкой области»**

РАССМОТРЕНА

на заседании МО учителей
физической культуры и ОБЖ

протокол № 1

от 28.08. 2019г

УТВЕРЖДЕНА

приказом МБОУ СОШ №1 с. Измалково
Измалковского района

протокол № 203

от 29.08.2019г

**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура» для 10 -11 классов**

КЛАСС Ы	УЧИТЕЛЬ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	
		В НЕДЕЛЮ	В ГОД
10А	Щеглов Александр Васильевич	3	102
10Б	Щеглов Александр Васильевич	3	102
11А	Щеглов Александр Васильевич Измалков Александр Николаевич	3	102
11Б	Измалков Александр Николаевич Петрова Ольга Сергеевна	3	102

2019-2020 учебный год.

Планируемые результаты

освоения учебного предмета «Физическая культура».

Личностные результаты :

10класс

– ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

– готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

– готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

11класс

– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

– неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

1. Регулятивные действия

10класс

– самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

– оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

– ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

11класс

– оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

– выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

– организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

– сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные действия

10класс

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

11класс

- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные действия

10класс

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

11класс

- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Содержание программного материала

10 класс

Физическая культура и основы здорового образа жизни

- Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

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

-Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

- Оздоровительные системы физического воспитания.

-Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Физическое совершенствование

-Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений.

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

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным

комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Легкая атлетика: Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции. Низкий старт и стартовый разгон. Равномерный бег 4,6,8,10,12,15 мин. Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега. Бег 100 м на результат. Техника передачи эстафеты сверху. Бег 1000и 2000м. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты с 4-5 шагов. Бег в гору. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.

Спортивные игры. Игры и игровые задания. Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта (лапта).

Гимнастика: Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Стойка на голове и руках (ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (д). Упражнения в равновесии (д). Соскоки. Элементы единоборства (м) . Акробатические упражнения. Длинный кувырок. Упражнения на брусьях. Прыжки со скакалкой. Подъем махом назад в сед ноги врозь (м); из виса присев на н\ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в\ж (д). Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Акробатическая комбинация. Упражнения на брусьях. Лазание по канату. Опорный прыжок: ноги врозь (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д). Комбинация из ранее изученных элементов на брусьях. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

Баскетбол: Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе. Перехват мяча. Терминология баскетбола. Передачи мяча в парах в движении с последующим броском по кольцу. Игры и игровые задания 2:1, 3:1. Броски по кольцу в прыжке. Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски. Игры и игровые задания 3:2, 3:3. Учебная игра в баскетбол.

Волейбол: Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе. Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте. Сочетание перемещений и приёмов. Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача. Передачи мяча во встречных колоннах. Одиночное блокирование. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Приём мяча отражённого сеткой. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Игры и игровые задания. Выполнение нормативов ГТО.

Лыжная подготовка: Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Повороты переступанием в движении. Переход с одного шага на другой. Попеременный двухшажный ход. Игра «Догоняй». Одновременные ходы. Преодоление контруклонов – техника. Одновременный одношажный ход. Игра «Кто быстрее». Попеременный двухшажный ход. Торможение и поворот упором, плугом. Подъем в гору скользящим шагом. Попеременный четырёхшажный ход. Лыжные гонки 2км. Повороты переступанием. Игра «Гонка с форой». Подъем «полуелочкой». Коньковый ход. Попеременный двухшажный ход. Лыжные гонки 3км. Одновременный бесшажный ход. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход. Лыжные гонки 5км. Спуски с пологих склонов. Прохождение дистанции до 8 км. Игры и игровые задания.

Футбол, мини-футбол: Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе, мини-футболе. Ведение мяча. Передача мяча на месте и после перемещения мяча вперед. Учебная игра в мини-футбол. Остановка мяча грудью. Удар по неподвижному мячу. Отбор мяча подкатом. Удар по катящемуся мячу. Игровые задания 2:2; 3:2; 3:3. Тактика свободного нападения.

Плавание: Совершенствование техники упражнений в плавании. Кроль на груди в полную координацию. Кроль на спине с полной координацией. Стартовый прыжок. Плавание брасом на боку. Спады и прыжки в воду. Повороты. Игры и игровые задания. Эстафеты.

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Полосы препятствий.

Содержание программного материала

11класс

Физическая культура и основы здорового образа жизни

- Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

-Формы организации занятий физической культурой.

-Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

-Современное состояние физической культуры и спорта в России.

-Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

- Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование.

-*Спортивные единоборства:* технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

-Прикладная физическая подготовка:

полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

точностью.

Аэробика: комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Легкая атлетика: низкий старт до 60м; бег на результат 100 м; бег в равномерном темпе до 15 мин; прыжки в длину с места; метание гранаты с разбега; кросс 2000м; бег с препятствиями и на местности; эстафетный бег; старты из различных исходных положений; варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости; совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта (лапта).

Гимнастика: кувырок вперед и назад; подтягивание в висе; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках; длинный кувырок через препятствия; прыжок ноги врозь через коня в длину; подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; угол в упоре; подъем переворотом; подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад; страховка; лазание по канату; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах).

Баскетбол: перехват мяча; взаимодействия трех игроков; броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления; броски одной и двумя руками в прыжке; вырывание и выбивание мяча; комбинации из освоенных элементов; позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях; игра по правилам баскетбола; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх .

Волейбол: перемещение в стойке; передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; передача мяча у сетки и в прыжке через сетку; передача мяча сверху, прием подачи; прямой нападающий удар; варианты блокирования нападающих ударов; игра по правилам волейбола; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх.

Лыжная подготовка: попеременный и двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; одновременный одношажный ход; коньковый ход; переход с одновременных ходов на попеременные; преодоление контруклона; торможение и поворот плугом; прохождение дистанции до 8 км; преодоление бугров и впадин; игры и эстафеты; совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах;

Плавание: Техника безопасности во время посещения бассейна. Гигиенические требования при занятии плаванием. Правила соревнований. Влияние плавания на

физические качества (выносливость, скоростно-силовые качества, скоростную выносливость, координационные способности). Формирование потребностей к систематическим занятиям плаванием.

Футбол, мини-футбол: ведение мяча, остановка мяча грудью; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; игра по правилам.

Прикладная физическая подготовка. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Страховка. Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

Физическая культура

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Календарно-тематическое планирование 10 класс

№ урока	Кол-во часов	Тема урока	Дата план	Дата факт	Примечание
1	1	Лёгкая атлетика. Правила ТБ. Высокий и низкий старт. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия.			
2	2	Низкий старт и стартовый разбег. Бег с ускорением 2-3 x 60-80 м			
3	3	Эстафетный бег			
4	4	Бег на результат 100 метров			
5	5	Прыжок в длину разбега. Метание гранаты 500-700 гр.			
6	6	Прыжок в длину разбега.			
7	7	Переменный бег. Метание гранаты 500-700 г с 4-5 бросковых шагов на дальность			
8	8	Прыжки с разбега через планку способом «перешагивание». Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.			
9	9	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.			
10	10	Бег на результат 1500м и 800м.			
11	1	Кроссовая подготовка. Правила ТБ на уроках кроссовой подготовки. Смешанное передвижение 5 км и 6 км.			
12	2	Длительный бег до 20-25 минут.			
13	3	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.			
14	4	Бег в гору и с горы.			
15	5	Кросс 3 км и 2 км			

16	1	Плавание. Техника безопасности во время посещения бассейна. Правила соревнований.			
17	2	Гигиенические требования при занятии плаванием.			
18	3	Формирование потребностей к систематическим занятиям плаванием.			
19	4	Влияние плавания на физические качества (выносливость, скоростно-силовые качества, скоростную выносливость, координационные способности).			
20	1	Гимнастика. Правила ТБ. Кувырок вперед и назад.			
21	2	Стойка на лопатках. Стойка на руках с помощью.			
22	3	Длинный кувырок вперед через препятствие. Сед углом.			
23	4	Роль оздоровительных систем в формировании здорового образа жизни, сохранении высокой творческой активности, предупреждении проф.заболеваний и вредных привычек. Кувырок назад через стойку на руках.			
24	5	Переворот боком. Прыжки в глубину.			
25	6	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов			
26	7	Комбинация из разученных элементов Лазание по канату. Развитие скоростно-силовых качеств.			
27	8	Вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре (юноши). Толчком двух ног вис углом (девушки). Развитие силы.			
28	9	Опорный прыжок через коня (прыжок ноги врозь – юноши); прыжок углом с косого разбега толчком одной ноги(девушки).			
29	10	Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор. Соскок вперед и назад с поворотом. Переход в упор.			
30	11	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях(юноши). Комбинация на разновысоких брусьях(девушки)..			
31	12	Подъем в упор силой(юноши). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь(девушки). . Развитие силы.			
32	13	Угол в упоре, стойка на плечах их седа ноги врозь на брусьях(юноши). Комбинация на разновысоких брусьях(девушки)..			
33	14	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках (девушки).			
34	15	Подготовка к соревновательной деятельности и			

		выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).			
35	1	Баскетбол. Правила ТБ. Ведение мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника.			
36	2	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте.			
37	3	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Передача мяча в движении.			
38	4	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств			
39	5	Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках			
40	6	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3). Развитие скоростных качеств			
41	7	Бросок мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника.			
42	8	Ловля и передача мяча. Действия против игрока с мячом и без мяча.			
43	9	Нападение быстрым прорывом			
44	10	Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон.			
45	11	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.			
46	12	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча.			
47	13	Совершенствование техники бросков мяча. Штрафной бросок. Учебная игра баскетбол.			
48	14	Учебно – тренировочная игра 5x5			
49	1	Лыжная подготовка. ТБ на уроках л/п. Первая помощь при обморожениях. Прохождение дистанции 3 км.			
50	2	Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции 3км.			
51	3	Техника лыжных ходов. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 4 км.			
52	4	. Спуски, подъемы, торможения. Прохождение дистанции до 4 км.			
53	5	Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа.			

54	6	Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 5 км.			
55	7	Преодоление подъемов и припятствий на лыжах: перешагивание небольшого припятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону.			
56	8	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания с учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона. Попеременный одношажный ход.			
57	9	Одновременный двушажный ход.			
58	10	Переход с одного хода на другой			
59	11	Одновременный одношажный ход			
60	12	Одновременный бесшажный ход			
61	13	Прохождение дистанции 5 -6 км.			
62	14	Лыжные гонки 3км(юноши), 2км(девушки).			
63	15	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Спуски с пологих склонов.			
64	16	Преодоление контруклонов			
65	17	Спуски и подъемы			
66	18	Попеременный двушажный ход			
67	19	Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе			
68	20	Прохождение дистанции 5 -6 км. в среднем темпе			
69	21	Лыжные гонки 5км(юноши), 3км(девушки).			
70	1	Волейбол. Правила ТБ. Нижняя прямая подача			
71	2	Передача мяча сверху двумя руками через сетку			
72	3	Верхняя передача мяча в тройках. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
73	4	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое и индивидуальное блокирование.			
74	5	Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите			
75	6	Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
76	7	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
77	8	Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
78	9	Верхняя и нижняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных			

		способностей.			
79	10	Одиночное и групповое блокирование нападающих ударов. Учебная игра.			
80	11	Совершенствование тактики игры: индивидуальные и групповые действия в нападении; командные тактические действия в нападении; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.			
81	12	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей			
82	13	Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите			
83	14	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Верхняя прямая подача, прием подачи.			
84	15	Совершенствование тактико-технических действий в учебной игре волейбол.			
85	1	Футбол. Мини-футбол. Развитие футбола, мини-футбола в России и за рубежом. Ведение мяча.			
86	2	Остановка мяча грудью. Удар по неподвижному мячу.			
87	3	Общая и специальная подготовка футболистов. Отбор мяча подкатом.			
88	4	Учебная игра в мини-футбол. Тактика свободного нападения.			
89	5	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе, мини-футболе; игровые задания 2:2; 3-2; 3:3.			
90		Лёгкая атлетика. Правила ТБ.Высокий и низкий старт			
91		Низкий старт и стартовый разбег. Бег с ускорением 2-3 х 60-80 м.			
92		Эстафетный бег			
93		Бег на результат 100 метров			
94		Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.			
95		Переменный бег. Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность			
96		Бег на результат 1500м и 800м.			
97		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Биохимические основы прыжков.			
98		Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов.			
99		Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.			

100		Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание гранаты из различных исходных положений.			
101		Метание гранаты с разбега на результат.			
102		Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).			

11 класс

№ урока	Кол-во часов	Тема урока	Дата план	Дата факт	Примечание
1	1	Легкая атлетика. Техника безопасности во время занятий физической культурой. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе.			
	2	Низкий старт и стартовый разгон.			
3	3	Тестирование (прыжки в длину с места, челночный бег 3x10м, поднимание туловища из пол. лёжа за 30 сек.).			
4	4	Тестирование (Бег30м, наклон из положения сидя, прыжки через скакалку за 1мин., подтягивания).			
5	5	Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Бег 60 м.			
6	6	Прыжки в длину с разбега. Бег 100 м.			
7	7	Техника передачи эстафеты сверху.			
8	8	Бег 1000м.			
9	9	Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Прыжки в длину с разбега.			
10	10	Метание гранаты с 4-5 шагов.			
11	11	Бег 2000 м.			
12	12	Равномерный бег 15мин.			
13	13	Бег в гору.			
14	14	Преодоление препятствий.			
15	15	Игры и игровые задания.			
16	1	Гимнастика. ТБ на уроках. Акробатические упражнения.			
17	2	Кувырок вперед и назад.			
18	3	Стойка на руках.			
19	4	Общая и специальная подготовка по гимнастике.			

20	5	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д). Страховка.			
21	6	Махом назад соскок (м); махом назад соскок с поворотом (д).			
22	7	Упражнения в равновесии. Кувырок вперед и назад.			
23	8	Акробатические упражнения: кувырок назад через стойку на руках; длинный кувырок через препятствия.			
24	9	Подтягивание в висе; подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади.			
25	10	Подъем переворотом; лазание по канату.			
26	11	Элементы единоборства (м). Упражнения на брусках: сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; угол в упоре; подъем разгибом до седа ноги врозь.			
27	12	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах).			
28	1	Плавание. Техника безопасности. Основы судейства, правила соревнований.			
29	2	Подготовительные упражнения на суше.			
30	3	Влияние плавания на физические качества (выносливость, скоростно-силовые качества, скоростную выносливость, координационные способности).			
31	4	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.			
32	1	Баскетбол. Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.			
33	2	Перехват мяча.			
34	3	Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски.			
35	4	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину.			
36	5	Учебная игра в баскетбол.			
37	6	Штрафной бросок с линии штрафного броска.			
38	7	Передачи мяча в парах в движении с последующим броском по кольцу.			
39	8	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.			

40	9	Взаимодействие трёх игроков.			
41	10	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх.			
42	11	Игры и игровые задания 3:2, 3:3.			
43	12	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта .Учебная игра в баскетбол.			
44	13	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владений мячом.			
45	14	Финты с мячом.			
46	15	Перехват мяча.			
47	16	Совершенствование техники передач.			
48	17	Совершенствование игровых навыков			
49	1	Лыжная подготовка. Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Оказание помощи при обморожениях и травмах.			
50	2	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.			
51	3	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.			
52	4	Попеременный двухшажный ход.			
53	5	Одновременные ходы.			
54	6	Преодоление контруклонов – техника.			
55	7	Одновременный одношажный ход.			
56	8	Попеременный двухшажный ход. Лыжные гонки 2 км.			
57	9	Торможение и поворот упором.			
58	10	Подъем в гору скользящим шагом.			
59	11	Лыжные гонки 3км.			
60	12	Повороты переступанием.			
61	13	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры; передвижение на лыжах до 6 км.			
62	14	Попеременный двухшажный ход. Лыжные гонки 5км.			
63	15	Одновременный бесшажный ход.			
64	16	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.			
65	17	Одновременный бесшажный ход.			
66	18	Коньковый ход. Лыжные гонки 5км.			
67	19	Спуски с пологих склонов.			
68	20	Прохождение дистанции до 8 км.			
69	21	Игры и игровые задания.			
70	1	Волейбол. Комплексы упражнений современных			

		оздоровительных систем физического воспитания с учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона.			
71	2	Перемещения в стойке.			
72	3	Верхняя прямая подача.			
73	4	Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.			
74	5	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед.			
75	6	Передача мяча над собой; передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.			
76	7	Прямой нападающий удар.			
77	8	Блокирования нападающих ударов.			
78	9	Передача мяча сверху, прием подачи.			
79	10	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх.			
80	11	Одиночное блокирование.			
81	12	Игра по правилам волейбола.			
82	13	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).			
83	1	Футбол, мини-футбол: ведение мяча.			
84	2	Остановка мяча грудью.			
85	3	Технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол.			
86	4	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.			
87	5	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх.			
88	1	Легкая атлетика. Техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой . Комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.			
89	2	Челночный бег. Эстафеты.			
90	3	Низкий старт. Равномерный бег 3мин.			
91	4	Низкий старт с преследованием. Бег 30м.			
92	5	Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта в игре(

		лапта).			
93	6	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции.			
94	7	Прыжки в высоту с 5-7шагов разбега.			
95	8	Бег 100 м.			
96	9	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину.			
97	10	Бег 1000 м. Метание мяча на дальность с 4-5 шагов.			
98	11	Прыжки в длину с15-20 шагов разбега. Равномерный бег 12 мин.			
99	12	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину и высоту с разбега.			
100	13	Прыжки в высоту с 5-7шагов разбега (учёт). Равномерный бег 9мин.			
101	14	Равномерный бег до 15 мин.			
102	15	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.			



