

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №4 п. Добровольск

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ №4 п. Добровольск
Белевичене А.А. -----
« 30 » августа 2022г.-----

Рабочая программа
Курса «Физическая культура»

10-11 классы
2022-2023 уч. год

Составитель: Самсонова Т.А.
учитель физической культуры
первая категория

п. Добровольск

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов составлена на основе Федерального компонента государственного Стандарта среднего общего образования Примерной и авторской программы «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, М. А.А. Зданевич (М.: Просвещение, 2012). Данная программа разработана с учётом рабочей программы воспитания. Воспитательные компоненты отражены в личностных результатах.

В период чрезвычайных ситуаций, погодных условий, введение карантинных мероприятий по заболеваемости гриппом, ОРВИ и другими инфекционными заболеваниями, COVID, образовательный процесс по данному учебному предмету осуществляется с использованием дистанционных технологий, электронного дневника, социальных сетей и других форм.

Система физического воспитания В.И. Ляха обеспечивает урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. Программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*.

В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти. Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры. Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря. При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, «шиповка юных»). Подготовке обучающихся к сдаче норм комплекса ГТО.

Цель физического воспитания: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи физического воспитания учащихся направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значение занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития физических процессов и обучению психической саморегуляции.

Место учебного курса «Физическая культура» в учебном плане

В 10-11 классах на изучение выделяется 3 учебных часа в неделю: 10 класс - 105 часа в год, 11 классе – 102 часа в год. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Содержание учебного курса

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Социокультурные основы.

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы.

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

2. Спортивные игры. Баскетбол.

10–11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений остановок, поворотов, стоек.

Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Волейбол.

10–11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, стоек игрока.

Передачи мяча: сверху двумя руками на месте, после перемещения, над собой (жонглирование); передачи мяча через сетку, в прыжке через сетку, у (вдоль) сетки; передача мяча сверху, стоя спиной к цели, передача мяча снизу, отбивание мяча кулаком через сетку;

Подачи мяча: боковая, нижняя прямая, верхняя.

Приём подачи мяча, приём отраженного сеткой. Блокирование мяча.

Прямой нападающий удар: после подбрасывания мяча партнером, прямой нападающий удар при встречных передачах.

Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.

3. Гимнастика с элементами акробатики.

10–11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Строевые упражнения. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

ОРУ. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.

Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении без предметов; с предметами: набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гириями (16 и 24 кг), Комбинации упражнений с обручами скакалкой, большими мячами

Висы и упоры: Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, соскок махом назад.

Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (юноши). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

Акробатические упражнения. Юноши: Длинный кувырок через препятствие на вы соте до 90 см; стойка руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Девушки: Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Упражнение в равновесии на бревне. Комбинации из ранее освоенных элементов. Ритмическая гимнастика.

Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.

Подтягивания, поднимания туловища. Лазанья по наклонной скамейке, гимнастической стенке.

4. Легкая атлетика.

10–11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Спринтерский бег. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Челночный бег. Бег с изменением направления, скорости.

Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин (юноши), 15-20 мин. (девушки). Бег на 3000 м (юноши), на 2000 м (девушки).

Длительный бег до 25 мин - юноши, до 20 мин – девушки; кросс. Бег с препятствиями.

Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание».

Прыжки, многоскоки. Прыжки на точность приземления, через препятствия. Метание мяча:

юноши- мяча 150 г с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м.

Метание гранаты 500- 700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м.

Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места с одного- четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

девушки: теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12—14 м. Метание гранаты 300- 500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места с одного- четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Требования к уровню развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Тематическое планирование по физической культуре 10 класс (105 часа в год в т. ч.)

| № уро-ка | Тема урока | Колич ество часов | Тип урока |
|----------|--|-------------------|---------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Спринтерский бег. Эстафетный бег. Инструктаж по ТБ | 1 | Изучение нового материала |
| 2 | Спринтерский бег. Эстафетный бег. | 1 | Совершенствование |
| 3 | Спринтерский бег. Эстафетный бег. | 1 | Совершенствование |
| 4 | Спринтерский бег. Эстафетный бег. | 1 | Совершенствование |
| 5 | Спринтерский бег. Эстафетный бег. Сдача контрольных нормативов (входной контроль). | 1 | Учетный |
| 6 | Прыжок в длину с разбега | 1 | Изучение нового материала |
| 7 | Прыжок в длину с разбега | 1 | Совершенствование |
| 8 | Прыжок в длину с разбега | 1 | Учетный |
| 9 | Метание мяча и гранаты | 1 | Комплексный |
| 10 | Метание мяча и гранаты | 1 | Совершенствование |
| 11 | Метание мяча и гранаты | 1 | Учетный |
| 12 | Бег по пересеченной местности | 1 | Комплексный |
| 13 | Бег по пересеченной местности | 1 | Совершенствование |
| 14 | Бег по пересеченной местности | 1 | Совершенствование |
| 15 | Бег по пересеченной местности | 1 | Совершенствование |
| 16 | Бег по пересеченной местности | 1 | Совершенствование |

| | | | |
|----|---|---|---------------------------|
| 17 | Бег по пересеченной местности | 1 | Совершенствование |
| 18 | Бег по пересеченной местности | 1 | Совершенствование |
| 19 | Бег по пересеченной местности | 1 | Совершенствование |
| 20 | Бег по пересеченной местности | 1 | Совершенствование |
| 21 | Бег по пересеченной местности | 1 | Учетный |
| 22 | Висы и упоры. Инструктаж по ТБ | 1 | Изучение нового материала |
| 23 | Висы и упоры | 1 | Совершенствование |
| 24 | Висы и упоры | 1 | Совершенствование |
| 25 | Висы и упоры | 1 | Совершенствование |
| 26 | Висы и упоры | 1 | Совершенствование |
| 27 | Висы и упоры | 1 | Совершенствование |
| 28 | Висы и упоры | 1 | Совершенствование |
| 29 | Висы и упоры | 1 | Совершенствование |
| 30 | Висы и упоры | 1 | Совершенствование |
| 31 | Висы и упоры | 1 | Совершенствование |
| 32 | Висы и упоры | 1 | Учетный |
| 33 | Акробатические упражнения. Опорный прыжок | 1 | Совершенствование |
| 34 | Акробатические упражнения. Опорный прыжок | 1 | Совершенствование |
| 35 | Акробатические упражнения. Опорный прыжок | 1 | Совершенствование |
| 36 | Акробатические упражнения. Опорный прыжок | 1 | Совершенствование |
| 37 | Акробатические упражнения. Опорный прыжок | 1 | Совершенствование |
| 38 | Акробатические упражнения. Опорный прыжок | 1 | Совершенствование |
| 39 | Акробатические упражнения. Опорный прыжок | 1 | Совершенствование |
| 40 | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Сдача контрольных нормативов (промежуточный контроль). | 1 | Совершенствование |
| 41 | Акробатические упражнения. Опорный прыжок | 1 | Совершенствование |
| 42 | Акробатические упражнения. Опорный прыжок | 1 | Учетный |
| 43 | Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Инструктаж по ТБ | 1 | Изучение нового материала |
| 44 | Верхняя передача мяча в парах с шагом | 1 | Комплексный |
| 45 | Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу | 1 | Совершенствование |
| 46 | Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу | 1 | Совершенствование |
| 47 | Прямой нападающий удар. Позиционное нападение | 1 | Совершенствование |
| 48 | Прямой нападающий удар. Позиционное нападение | 1 | Совершенствование |
| 49 | Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места | 1 | Совершенствование |
| 50 | Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу | 1 | Совершенствование |
| 51 | Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону | 1 | Совершенствование |
| 52 | Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону | 1 | Совершенствование |
| 53 | Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону | 1 | Совершенствование |
| 54 | Верхняя передача в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу | 1 | Совершенствование |
| 55 | Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону | 1 | Совершенствование |
| 56 | Одиночное блокирование | 1 | Совершенствование |
| 57 | Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки | 1 | Совершенствование |
| 58 | Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки | 1 | Совершенствование |
| 59 | Верхняя передача мяча в тройках | 1 | Совершенствование |

| | | | |
|----|--|---|-------------------|
| 60 | Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону | 1 | Совершенствование |
| 61 | Групповое блокирование | 1 | Совершенствование |
| 62 | Верхняя прямая подача, прием подачи | 1 | Совершенствование |
| 63 | Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра | 1 | Совершенствование |
| 64 | Баскетбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока | 1 | Комбинированный |
| 65 | Передачи мяча различными способами на месте | 1 | Совершенствование |
| 66 | Бросок мяча в движении одной рукой от плеча | 1 | Совершенствование |
| 67 | Бросок мяча в движении одной рукой от плеча | 1 | Совершенствование |
| 68 | Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции | 1 | Совершенствование |
| 69 | Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2x3) | 1 | Совершенствование |
| 70 | Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2x3) | 1 | Совершенствование |
| 71 | Передачи мяча различными способами в движении | 1 | Совершенствование |
| 72 | Передачи мяча различными способами в движении | 1 | Совершенствование |
| 73 | Передачи мяча различными способами в движении. Зонная защита (2x3) | 1 | Комплексный |
| 74 | Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2x1x2) | 1 | Комплексный |
| 75 | Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением | 1 | Совершенствование |
| 76 | Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением | 1 | Совершенствование |
| 77 | Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрывание броска) | 1 | Совершенствование |
| 78 | Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрывание броска) | 1 | Совершенствование |
| 79 | Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрывание броска) | 1 | Совершенствование |
| 80 | Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение через заслон | 1 | Совершенствование |
| 81 | Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение через заслон | 1 | Совершенствование |
| 82 | Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение через заслон | 1 | Совершенствование |
| 83 | Нападение против зонной защиты. Учебная игра | 1 | Совершенствование |
| 84 | Нападение против зонной защиты. Учебная игра | 1 | Совершенствование |
| 85 | Бег по пересеченной местности | 1 | Совершенствование |
| 86 | Бег по пересеченной местности | 1 | Совершенствование |
| 87 | Бег по пересеченной местности | 1 | Совершенствование |
| 88 | Бег по пересеченной местности | 1 | Совершенствование |
| 89 | Бег по пересеченной местности | 1 | Совершенствование |
| 90 | Бег по пересеченной местности | 1 | Совершенствование |
| 91 | Бег по пересеченной местности | 1 | Совершенствование |
| 92 | Бег по пересеченной местности | 1 | Учетный |
| 93 | Спринтерский бег. | 1 | Комплексный |
| 94 | Спринтерский бег. | 1 | Комплексный |
| 95 | Спринтерский бег. | 1 | Комплексный |
| 96 | Спринтерский бег. | 1 | Комплексный |
| 97 | Метание мяча и гранаты | 1 | Комплексный |

| | | | |
|-----|---|---|-----------------|
| 98 | Метание мяча и гранаты | 1 | Комплексный |
| 99 | Метание мяча и гранаты | 1 | Комплексный |
| 100 | Спринтерский бег. Эстафетный бег. Сдача контрольных нормативов (итоговый контроль). | 1 | Учетный |
| 101 | Прыжок в высоту, в длину с разбега | 1 | Комплексный |
| 102 | Прыжок в высоту, в длину с разбега | 1 | Комплексный |
| 103 | Спортивная игра «Лепта» Развитие скоростных качеств (резервный урок) | 1 | Комбинированный |
| 104 | Спортивная игра «Лепта» Развитие скоростных качеств (резервный урок) | 1 | Комбинированный |
| 105 | Спортивная игра «Лепта» Развитие скоростных качеств (резервный урок) | 1 | Комбинированный |

**Тематическое планирование по физической культуре
11 класс (105 часа в год в т. ч.)**

| № урока | Тема урока | Количество часов | Тип урока |
|---------|--|------------------|---------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Спринтерский бег. Эстафетный бег. Инструктаж по ТБ | 1 | Изучение нового материала |
| 2 | Спринтерский бег. Эстафетный бег. | 1 | Совершенствование |
| 3 | Спринтерский бег. Эстафетный бег. | 1 | Совершенствование |
| 4 | Спринтерский бег. Эстафетный бег. | 1 | Совершенствование |
| 5 | Спринтерский бег. Эстафетный бег. Сдача контрольных нормативов (входной контроль). | 1 | Учетный |
| 6 | Прыжок в длину с разбега | 1 | Изучение нового материала |
| 7 | Прыжок в длину с разбега | 1 | Совершенствование |
| 8 | Прыжок в длину с разбега | 1 | Учетный |
| 9 | Метание мяча и гранаты | 1 | Комплексный |
| 10 | Метание мяча и гранаты | 1 | Совершенствование |
| 11 | Метание мяча и гранаты | 1 | Учетный |
| 12 | Бег по пересеченной местности | 1 | Комплексный |
| 13 | Бег по пересеченной местности | 1 | Совершенствование |
| 14 | Бег по пересеченной местности | 1 | Совершенствование |
| 15 | Бег по пересеченной местности | 1 | Совершенствование |
| 16 | Бег по пересеченной местности | 1 | Совершенствование |
| 17 | Бег по пересеченной местности | 1 | Совершенствование |
| 18 | Бег по пересеченной местности | 1 | Совершенствование |
| 19 | Бег по пересеченной местности | 1 | Совершенствование |
| 20 | Бег по пересеченной местности | 1 | Совершенствование |
| 21 | Бег по пересеченной местности | 1 | Учетный |
| 22 | Висы и упоры. Инструктаж по ТБ | 1 | Изучение нового материала |
| 23 | Висы и упоры | 1 | Совершенствование |
| 24 | Висы и упоры | 1 | Совершенствование |
| 25 | Висы и упоры | 1 | Совершенствование |
| 26 | Висы и упоры | 1 | Совершенствование |
| 27 | Висы и упоры | 1 | Совершенствование |
| 28 | Висы и упоры | 1 | Совершенствование |
| 29 | Висы и упоры | 1 | Совершенствование |

| | | | |
|----|--|---|---------------------------|
| 30 | Висы и упоры | 1 | Совершенствование |
| 31 | Висы и упоры | 1 | Совершенствование |
| 32 | Висы и упоры | 1 | Учетный |
| 33 | Акробатические упражнения. Опорный прыжок | 1 | Совершенствование |
| 34 | Акробатические упражнения. Опорный прыжок | 1 | Совершенствование |
| 35 | Акробатические упражнения. Опорный прыжок | 1 | Совершенствование |
| 36 | Акробатические упражнения. Опорный прыжок | 1 | Совершенствование |
| 37 | Акробатические упражнения. Опорный прыжок | 1 | Совершенствование |
| 38 | Акробатические упражнения. Опорный прыжок | 1 | Совершенствование |
| 39 | Акробатические упражнения. Опорный прыжок | 1 | Совершенствование |
| 40 | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Сдача контрольных нормативов (промежуточный контроль). | 1 | Учетный |
| 41 | Акробатические упражнения. Опорный прыжок | 1 | Совершенствование |
| 42 | Акробатические упражнения. Опорный прыжок | 1 | Учетный |
| 43 | Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Инструктаж по ТБ | 1 | Изучение нового материала |
| 44 | Верхняя передача мяча в парах с шагом | 1 | Комплексный |
| 45 | Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу | 1 | Совершенствование |
| 46 | Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу | 1 | Совершенствование |
| 47 | Прямой нападающий удар. Позиционное нападение | 1 | Совершенствование |
| 48 | Прямой нападающий удар. Позиционное нападение | 1 | Совершенствование |
| 49 | Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места | 1 | Совершенствование |
| 50 | Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу | 1 | Совершенствование |
| 51 | Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону | 1 | Совершенствование |
| 52 | Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону | 1 | Совершенствование |
| 53 | Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону | 1 | Совершенствование |
| 54 | Верхняя передача в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу | 1 | Совершенствование |
| 55 | Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону | 1 | Совершенствование |
| 56 | Одиночное блокирование | 1 | Совершенствование |
| 57 | Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки | 1 | Совершенствование |
| 58 | Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки | 1 | Совершенствование |
| 59 | Верхняя передача мяча в тройках | 1 | Совершенствование |
| 60 | Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону | 1 | Совершенствование |
| 61 | Групповое блокирование | 1 | Совершенствование |
| 62 | Верхняя прямая подача, прием подачи | 1 | Совершенствование |
| 63 | Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра | 1 | Совершенствование |
| 64 | Баскетбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока | 1 | Комбинированный |
| 65 | Передачи мяча различными способами на месте | 1 | Совершенствование |
| 66 | Бросок мяча в движении одной рукой от плеча | 1 | Совершенствование |
| 67 | Бросок мяча в движении одной рукой от плеча | 1 | Совершенствование |
| 68 | Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции | 1 | Совершенствование |

| | | | |
|-----|---|---|-------------------|
| 69 | Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2х3) | 1 | Совершенствование |
| 70 | Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2х3) | 1 | Совершенствование |
| 71 | Передачи мяча различными способами в движении | 1 | Совершенствование |
| 72 | Передачи мяча различными способами в движении | 1 | Совершенствование |
| 73 | Передачи мяча различными способами в движении. Зонная защита (2х3) | 1 | Комплексный |
| 74 | Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2х1х2) | 1 | Комплексный |
| 75 | Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением | 1 | Совершенствование |
| 76 | Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением | 1 | Совершенствование |
| 77 | Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрывание броска) | 1 | Совершенствование |
| 78 | Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрывание броска) | 1 | Совершенствование |
| 79 | Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрывание броска) | 1 | Совершенствование |
| 80 | Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение через заслон | 1 | Совершенствование |
| 81 | Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение через заслон | 1 | Совершенствование |
| 82 | Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение через заслон | 1 | Совершенствование |
| 83 | Нападение против зонной защиты. Учебная игра | 1 | Совершенствование |
| 84 | Нападение против зонной защиты. Учебная игра | 1 | Совершенствование |
| 85 | Бег по пересеченной местности | 1 | Совершенствование |
| 86 | Бег по пересеченной местности | 1 | Совершенствование |
| 87 | Бег по пересеченной местности | 1 | Совершенствование |
| 88 | Бег по пересеченной местности | 1 | Совершенствование |
| 89 | Бег по пересеченной местности | 1 | Совершенствование |
| 90 | Бег по пересеченной местности | 1 | Совершенствование |
| 91 | Спринтерский бег. | 1 | Комплексный |
| 92 | Спринтерский бег. | 1 | Комплексный |
| 93 | Спринтерский бег. | 1 | Комплексный |
| 94 | Метание мяча и гранаты | 1 | Комплексный |
| 95 | Метание мяча и гранаты | 1 | Комплексный |
| 96 | Метание мяча и гранаты | 1 | Комплексный |
| 97 | Прыжок в высоту, в длину с разбега | 1 | Комплексный |
| 98 | Прыжок в высоту, в длину с разбега | 1 | Комплексный |
| 99 | Прыжок в высоту, в длину с разбега | 1 | Комплексный |
| 100 | Спринтерский бег. Эстафетный бег. Сдача контрольных нормативов (итоговый контроль). | 1 | Учетный |
| 101 | Спортивная игра «Лапта» Развитие скоростных качеств (резервный урок) | 1 | Комбинированный |
| 102 | Спортивная игра «Лапта» Развитие скоростных качеств (резервный урок) | 1 | Комбинированный |
| 103 | Спортивная игра «Лапта» Развитие скоростных качеств (резервный урок) | 1 | Комбинированный |
| 104 | Спортивная игра «Лапта» Развитие скоростных качеств (резервный урок) | 1 | Комбинированный |
| 105 | Спортивная игра «Лапта» Развитие скоростных | 1 | Комбинированный |

| | | | |
|--|--------------------------|--|--|
| | качеств (резервный урок) | | |
|--|--------------------------|--|--|