

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа
пос. Просвет муниципального района Волжский Самарской области

443526, Самарская область, Волжский район, п. Просвет, ул. Самарская, д.4

Официальный сайт учреждения: <http://prosvetschool.minobr63.ru/>, адрес электронной почты: prosvet_sch_vlg@samara.edu.ru

Контактная информация: телефоны: 9982-345, 9982-339

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

Протокол № 1 от 26.08.2020 г.

Руководитель ШМО Ткаченко / Е.А. Ткаченко /

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 296 от 31.08.2020 г.

Директор ГБОУ СОШ пос. Просвет

Иноземцева / Т.А. Иноземцева /



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре (базовый уровень) для 10-11 классов ФГОС СОО

Составитель: Володин М.Г.
учитель физической культуры

пос. Просвет
2020

**Аннотация к рабочей программе по учебному предмету «Физическая культура»
для 10-11 классов (базовый уровень)**

Документы, на основе которых составлена рабочая программа	Аннотация
1. Приказ Минобрнауки России от 17 05 2012 г. № 413 (ред. От 29.06.2017) «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования». 2. Примерная Основная образовательная программа среднего общего образования. Одобрена решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28. 06.2016 г. № 2/16-з). 3. Основная образовательная программа среднего общего образования ГБОУ СОШ пос. Просвет м.р. Волжский Самарской области. Утверждена директором ГБОУ СОШ пос. Просвет (приказ №192/1-од от 27.08.2019). 4. Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24 марта 2014 г. №172. 5. Методические рекомендации Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 02.12.2015 года №08 – 1447 по механизму учёта результатов выполнения нормативов ВФСК «ГТО» по	Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования и Примерной основной образовательной программой среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол заседания Федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 28.06.2016 г. № 2/16-з); с учетом комплексной программы физического воспитания учащихся В. И. Ляха. Для реализации данной программы используется: 1. Учебник «Физическая культура. 10-11 классы. В.И. Лях, М: «Просвещение», 2016 г.

осуществлению текущего контроля и промежуточной аттестации учащихся по учебному предмету «Физическая культура». 6. СанПиН 2.4.2821-10 «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях»; 7. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 24 декабря 2015 года №81 «О внесении изменений №3 в СанПиН 2.4.2.2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях»; 8. Рабочая программа по физической культуре 10-11 класс Патрикеев А.Ю. М:ВАКО,2016	
---	--

Место предмета в учебном плане ГБОУ СОШ пос. Просвет

Курс «Физическая культура» изучается с 10 по 11 классы из расчёта 3 часа в неделю (базовый уровень изучения предмета), всего 68 недель. Рабочая программа рассчитана на 204 часа на два учебных года обучения. Данная программа состоит из следующих компонентов: информационный (знания), мотивационно – процессуальный компонент (физическое совершенствование) и операциональный компонент (способы деятельности), где учащиеся выпускных классов получают возможность сформировать активную жизненную позицию, сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность, получают возможность подготовиться для службы в ВС РФ и поступлению в соответствующие ВУЗы.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	
10 класс	102 Ч
11 класс	102 Ч
Всего	204 Ч

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В 10-11 КЛАССАХ (НА БАЗОВОМ УРОВНЕ)

Личностные и метапредметные результаты представлены в разделе 1.2 ООП СОО ГБОУ СОШ пос. Просвет

Предметные результаты

Физическая культура

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

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.

II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

Программный материал включает разделы; подвижные игры, спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, элементы единоборств. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ 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.

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

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.

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

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.*

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.*

В разделе «Спортивные игры» продолжается углубленное изучение спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее усвоенные элементы техники владения мячом, ракеткой.

Раздел «Гимнастика»

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены, прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц.

В разделе «Легкая атлетика» усиливается акцент на дальнейшее развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей. Увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях.

В разделе «Лыжная подготовка» для всех классов предусмотрены основные способы передвижения на лыжах - попеременный двухшажный ход и одновременные хода, подъемы, спуск в основной стойке торможения, повороты на месте и в движении. В старших классах постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаще, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования.

На уроках физической культуры целесообразно опираться на межпредметные связи. В старших классах необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами.

Два раза в год во всех классах проводится диагностика физической подготовленности обучающихся для определения текущего (рубежного) уровня физической подготовленности. Итоговый контроль осуществляется в ходе экзаменационной аттестации обучающихся.

По окончании каждой ступени, обучающиеся должны показывать уровень результатов физической подготовленности не ниже, чем средний, соответствующий обязательному минимуму содержания образования.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

Психолого-педагогические основы. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний. Основы техники безопасности и профилактики травматизма.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны.

Закрепление приемов саморегуляции. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

Закрепление приемов самоконтроля.

Спортивные игры

Терминология спортивной игры. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе соревнований.

Гимнастика с элементами акробатики

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

Легкая атлетика

Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Помощь в судействе соревнований.

Лыжная подготовка

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Помощь в судействе соревнований.

Практическая часть

Спортивные игры

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Техника приема и передач мяча: варианты техники приема и передач мяча.

Техника подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах. Варианты нападающего удара через сетку. Техника защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

Техники владения мячом; комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Совершенствование координационных способностей: прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками).

Развитие выносливости: эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 секунд до 18 минут.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках.

Гимнастика с элементами акробатики.

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

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. *Юноши:* с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг). *Девушки:* с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Прыжки через скакалку.

Акробатические упражнения:

юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на 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. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Висы и упоры:

юноши: пройденный в предыдущих классах материал. 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, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости:

юноши: лазанье по двум канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. *Девушки:* упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.

Опорные прыжки:

юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125 см (11 класс).

Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

Развитие координационных способностей: 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.

Развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке, с предметами.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

Техника длительного бега:

юноши: бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м.

Девушки: бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 13-15 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивания».

Техники метания малою мяча:

юноши: метание 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 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2 м)

с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2х2 м) с расстояния 10-12 м.

Девушки: метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на

дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с

расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность.

Развитие выносливости:

юноши: длительный бег до 25 минут, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.

Девушки: длительный бег до 20 минут.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п.,

набивных мячей, круговая тренировка.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной

скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения;

бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления;

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные.

Прохождение дистанции до 5 км (**девушки**) и до 6 км (**юноши**).

Преодоление подъемов и препятствий.

III. Тематическое планирование.

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		10 класс	11 класс
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока
1.2	Спортивные игры	37	37
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4	Легкая атлетика	33	33
1.5	Лыжная подготовка	14	14
	Итого	102	102

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 10 класс

№ п/п	ИЗУЧАЕМЫЕ ТЕМЫ (РАЗДЕЛЫ)	Количество часов, отводимых на изучение	Планируемые контрольно-оценочные процедуры (контрольная работа, самостоятельная работа, тест, диктант и т.п.)
Раздел 1	Раздел 1. Легкая атлетика	19 ч	Норматив-9
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1 ч	

2	Тестирование бега на 100 м	1 Ч	
3	Бег на короткие дистанции	1 Ч	
4	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3x10 м	1 Ч	
5	Техника метания гранаты на дальность с разбега	1 Ч	
6	Тестирование метания гранаты на дальность	1 Ч	
7	Тестирование бега на 2000 м и 3000 м	1 Ч	
8	Прыжки в длину с разбега	1 Ч	
9	Тестирование прыжка в длину с разбега	1 Ч	
10	Равномерный бег. Развитие выносливости	1 Ч	
11	Тестирование шестиминутного бега	1 Ч	
12	Равномерный бег. Развитие выносливости	1 Ч	
13	Тестирование прыжка в длину с места	1 Ч	
14	Броски малого мяча на точность	1 Ч	
15	Броски большого мяча на точность	1 Ч	
16	Прыжки в высоту	1 Ч	
17	Прыжки в высоту	1 Ч	
18	Прыжки в высоту	1 Ч	
19	Прохождение легко - атлетической полосы препятствий	1 Ч	

Раздел 2	Раздел 2. Единоборства	8 ч	Норматив -1
1	Единоборства	1 ч	
2	Самостраховка в единоборствах	1 ч	
3	Приемы борьбы лежа	1 ч	
4	Приемы борьбы лежа	1 ч	
5	Приемы борьбы стоя	1 ч	
6	Приемы борьбы стоя	1 ч	
7	Удары кулаком в голову и защита от них	1 ч	
8	Контрольный урок по теме «Единоборства»	1 ч	
Раздел 3.	Раздел 3. Гимнастика	18 ч	Норматив -7
1	Инструкция по ТБ на занятиях гимнастикой	1 ч	
2	Кувырок назад через стойку на руках	1 ч	
3	Кувырок вперед через стойку на руках	1 ч	
4	Поворот боком. Прыжки в глубину с высоты	1 ч	
5	Акробатические комбинации	1 ч	
6	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	1 ч	
7	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	1 ч	
8	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	1 ч	

9	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	1 ч	
10	Упражнения на брусьях	1 ч	
11	Упражнения на брусьях	1 ч	
12	Упражнения на брусьях	1 ч	
13	Упражнения на брусьях	1 ч	
14	Контрольный урок по теме «Брусья»	1 ч	
15	Опорные прыжки	1 ч	
16	Опорные прыжки	1 ч	
17	Опорные прыжки	1 ч	
18	Контрольный урок по теме «Опорные прыжки»	1 ч	
Раздел 4.	Раздел 4. Спортивные игры	3 ч	
1	Спортивная игра «Гандбол»	1 ч	
2	Броски мяча в спортивной игре «Гандбол»	1 ч	
3	Спортивная игра «Гандбол»	1 ч	
Раздел 5.	Раздел 5. Лыжная подготовка	14 ч	Норматив-3
1	Инструкция по ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход	1 ч	
2	Переход с одновременных ходов на попеременные	1 ч	

3	Переход с одновременных ходов на попеременные	1 ч	
4	Коньковый ход на лыжах	1 ч	
5	Коньковый ход на лыжах	1 ч	
6	Лыжные эстафеты	1 ч	
7	Лыжные эстафеты	1 ч	
8	Подъемы на склон и спуски со склонов	1 ч	
9	Подъемы на склон и спуски со склонов	1 ч	
10	Подъемы на склон и спуски со склонов	1 ч	
11	Торможение и поворот «упором»	1 ч	
12	Прохождение дистанции 3 км на лыжах	1 ч	
13	Прохождение дистанции 5 км на лыжах	1 ч	
14	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	1 ч	
Раздел 6.	Раздел 6. Спортивные игры	26 ч	Норматив-3
1	Ведение и броски мяча в гандболе	1 ч	
2	Ведение, броски и блокирование мяча в гандболе	1 ч	
3	Спортивная игра «Гандбол»	1 ч	
4	Волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками	1 ч	
5	Волейбол. Приемы и передачи мяча	1 ч	

6	Волейбол. Приемы и передачи мяча	1 ч	
7	Волейбол. Подачи мяча	1 ч	
8	Волейбол. Подачи мяча	1 ч	
9	Волейбол. Нападающий удар	1 ч	
10	Волейбол. Нападающий удар	1 ч	
11	Волейбол. Защитные действия	1 ч	
12	Волейбол. Защитные действия	1 ч	
13	Контрольный урок по теме «Волейбол»	1 ч	
14	Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину	1 ч	
15	Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину	1 ч	
16	Баскетбол. Ведения мяча и броски в баскетбольную корзину	1 ч	
17	Баскетбол. Штрафные броски	1 ч	
18	Баскетбол. Штрафные броски	1 ч	
19	Баскетбол. Защитные действия	1 ч	
20	Баскетбол. Защитные действия	1 ч	
21	Баскетбол. Тактические действия	1 ч	
22	Баскетбол. Тактические действия	1 ч	

23	Урок 23. Баскетбол. Игра по правилам	1 ч	
24	Урок 24. Баскетбол. Игра по правилам	1 ч	
25	Урок 25. Контрольный урок по теме «Баскетбол»	1 ч	
26	Урок 26. Спортивные игры	1 ч	
Раздел 7.	Раздел 7. Легкая атлетика	14 ч	Норматив-9
1	Метание в горизонтальные и вертикальные цели	1 ч	
2	Метание в горизонтальные и вертикальные цели	1 ч	
3	Тестирование бега на 30 м	1 ч	
4	Тестирование бега на 100 м	1 ч	
5	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3х10 м	1 ч	
6	Метание гранаты на дальность	1 ч	
7	Прыжки в длину с разбега	1 ч	
8	Равномерный бег. Развитие выносливости	1 ч	
9	Равномерный бег. Развитие выносливости	1 ч	
10	Тестирование бега на 2000 м и 3000 м	1 ч	
11	Тестирование шестиминутный бег	1 ч	
12	Эстафетный бег	1 ч	
13	Эстафетный бег	1 ч	

14	Эстафеты, подвижные и спортивные игры	1 ч	
----	---------------------------------------	-----	--

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 11 класс**

№ п/п	ИЗУЧАЕМЫЕ ТЕМЫ (РАЗДЕЛЫ)	Количество часов, отводимых на изучение	Планируемые контрольно-оценочные процедуры (контрольная работа, самостоятельная работа, тест, диктант и т.п.)
Раздел 1	Раздел 1. Легкая атлетика	19 ч	Норматив-9
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1 ч	
2	Тестирование бега на 100 м	1 ч	
3	Бег на короткие дистанции	1 ч	
4	Тестирование бега на 30 м челночного бега 3x10 м	1 ч	
5	Техника метания гранаты на дальность с разбега	1 ч	
6	Метание гранаты на дальность	1 ч	
7	Тестирование бега на 2000 м и 3000 м	1 ч	
8	Прыжки в длину с разбега	1 ч	
9	Прыжки в длину с разбега	1 ч	
10	Равномерный бег. Развитие выносливости	1 ч	
11	Тестирование шестиминутного бега	1 ч	

12	Равномерный бег. Развитие выносливости	1 ч	
13	Тестирование прыжка в длину с места	1 ч	
14	Броски малого мяча на точность	1 ч	
15	Броски большого мяча на точность	1 ч	
16	Прыжки в высоту	1 ч	
17	Прыжки в высоту	1 ч	
18	Прыжки в высоту	1 ч	
19	Прохождение легко - атлетической полосы препятствий	1 ч	
Раздел 2	Раздел 2. Единоборства	8 ч	Норматив - 1
1	Единоборства	1 ч	
2	Самостраховка в единоборствах	1 ч	
3	Приемы борьбы лежа	1 ч	
4	Приемы борьбы лежа	1 ч	
5	Приемы борьбы стоя	1 ч	
6	Приемы борьбы стоя	1 ч	
7	Удары кулаком в голову и защита от них	1 ч	
8	Контрольный урок по теме «Единоборства»	1 ч	
Раздел 3.	Раздел 3. Гимнастика	18 ч	Норматив - 7

1	Инструкция по ТБ на занятиях гимнастикой	1 ч	
2	Кувырок назад через стойку на руках	1 ч	
3	Кувырок вперед через стойку на руках	1 ч	
4	Поворот боком. Прыжки в глубину с высоты	1 ч	
5	Акробатические комбинации	1 ч	
6	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	1 ч	
7	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	1 ч	
8	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	1 ч	
9	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	1 ч	
10	Упражнения на брусьях	1 ч	
11	Упражнения на брусьях	1 ч	
12	Упражнения на брусьях	1 ч	
13	Упражнения на брусьях	1 ч	
14	Контрольный урок по теме «Брусья»	1 ч	
15	Опорные прыжки	1 ч	
16	Опорные прыжки	1 ч	
17	Опорные прыжки	1 ч	
18	Контрольный урок по теме «Опорные прыжки»	1 ч	

Раздел 4.	Раздел 4. Спортивные игры	3 ч	
1	Спортивная игра «Гандбол»	1 ч	
2	Броски мяча в спортивной игре «Гандбол»	1 ч	
3	Спортивная игра «Гандбол»	1 ч	
Раздел 5.	Раздел 5. Лыжная подготовка	14 ч	Норматив - 3
1	Инструкция по ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход	1 ч	
2	Переход с одновременных ходов на попеременные	1 ч	
3	Переход с одновременных ходов на попеременные	1 ч	
4	Коньковый ход на лыжах	1 ч	
5	Коньковый ход на лыжах	1 ч	
6	Лыжные эстафеты	1 ч	
7	Лыжные эстафеты	1 ч	
8	Подъемы на склон и спуски со склонов	1 ч	
9	Подъемы на склон и спуски со склонов	1 ч	
10	Подъемы на склон и спуски со склонов	1 ч	
11	Торможение и поворот «упором»	1 ч	
12	Прохождение дистанции 3 км на лыжах	1 ч	

13	Прохождение дистанции 5 км на лыжах	1 ч	
14	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	1 ч	
Раздел 6.	Раздел 6. Спортивные игры	26 ч	Норматив - 3
1	Ведение и броски мяча в гандболе	1 ч	
2	Ведение, броски и блокирование мяча в гандболе	1 ч	
3	Спортивная игра «Гандбол»	1 ч	
4	Волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками	1 ч	
5	Волейбол. Приемы и передачи мяча	1 ч	
6	Волейбол. Приемы и передачи мяча	1 ч	
7	Волейбол. Подачи мяча	1 ч	
8	Волейбол. Подачи мяча	1 ч	
9	Волейбол. Нападающий удар	1 ч	
10	Волейбол. Нападающий удар	1 ч	
11	Волейбол. Защитные действия	1 ч	
12	Волейбол. Защитные действия	1 ч	
13	Контрольный урок по теме «Волейбол»	1 ч	
14	Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину	1 ч	
15	Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в	1 ч	

	баскетбольную корзину		
16	Баскетбол. Ведения мяча и броски в баскетбольную корзину	1 ч	
17	Баскетбол. Штрафные броски	1 ч	
18	Баскетбол. Штрафные броски	1 ч	
19	Баскетбол. Защитные действия	1 ч	
20	Баскетбол. Защитные действия	1 ч	
21	Баскетбол. Тактические действия	1 ч	
22	\Баскетбол. Тактические действия	1 ч	
23	Баскетбол. Игра по правилам	1 ч	
24	Баскетбол. Игра по правилам	1 ч	
25	Контрольный урок по теме «Баскетбол»	1 ч	
26	Спортивные игры	1 ч	
Раздел 7.	Раздел 7. Легкая атлетика	14 ч	Норматив-9
1	Метание в горизонтальные и вертикальные цели	1 ч	
2	Метание в горизонтальные и вертикальные цели	1 ч	
3	Тестирование бега на 30 м	1 ч	
4	Тестирование бега на 100 м	1 ч	
5	Тестирование бега на 30 м челночного бега 3x10 м	1 ч	

6	Метание гранаты на дальность	1 ч	
7	Прыжки в длину с разбега	1 ч	
8	Равномерный бег. Развитие выносливости	1 ч	
9	Равномерный бег. Развитие выносливости	1 ч	
10	Тестирование бега на 2000 м и 3000 м	1 ч	
11	Шестиминутный бег	1 ч	
12	Эстафетный бег	1 ч	
13	Эстафетный бег	1 ч	
14	Эстафеты, подвижные и спортивные игры	1 ч	