1. **Содержание учебного предмета, курса**

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных организациях. Содержание учебника по физической культуре ориентировано на формирование личности, готовой к активной и творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Такая целевая установка сформулирована в Ведеральном государственном образовательном стандарте (ФГОС)

Ц**елью школьного физического воспитания является 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.**

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

• содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

* формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
* расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эт упражнения в различных по сложности условиях;
* дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости, гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроениея двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
* формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
* формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
* формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
* дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
* закрепление потребности в регулярных занятиях физческими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).
1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 и 11 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

* формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
* готовность к служению Отечеству, его защите;
* сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
* сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

• толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

• навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

• нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

* готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
* эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
* принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
* бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
* осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
* сформированнность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
* ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностносмысловые установки, правосознание и экологическая культура.

**Метапредметные результаты**

* умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
* умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
* владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

• готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

* умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
* умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
* умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
* владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

• владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

**Предметные результаты**

* умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
* овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
* овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
* владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
* овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь **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.

**Хатактеризовать:**

* 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 контроль заих эффективностью;
* особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессиональноприкладной и оздоровительно-корригирующей 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 самодеятельных 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.

**Осуществлять:**

* самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;
* контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
* приёмы по страховке и самостраховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах; # приёмы 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.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Физические** **упражнения** | **Юноши** | **Девушки** |
| Скоростные | Бег 30 м, сБег 100 м, с | 5,014,3 | 5,417,5 |
| Силовые | Подтягивания из виса на высокой перекладине, кол-во разПодтягивание в висе лежа на низкой перекладине, кол-во разПрыжок в длину с места, см | 10– 215 |  – 14170 |
| Выносливость | Кроссовый бег на 3 км, мин/сКроссовый бег на 2 км, мин/с | 13,50– | –10,00 |

**Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:**

* ***в метаниях на дальность и на меткость:*** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши);
* ***в гимнастических и акробатических упражнениях:*** выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусьях (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);
* ***в единоборствах:*** проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши);
* ***в спортивных играх:*** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

***Физическая подготовленность*** должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физичес- | Контрольное | Воз- | Уровень |
| п/п | кие спо- | упражнение | раст, | Юноши |  | Девушки |  |
|  | собности | (тест) | лет | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скорост- | Бег 30 м, с | 16 | 5,2 и ниже | 5,1-4,8 | 4,4 и выше | 6,1 и ниже | 5,9-5,3 | 4,8 и выше |
|  | ные |  | 17 | 5,1 | 5,0-4,7 | 4,3 | 6,1 | 5,9-5,3 | 4,8 |
| 2 | Коорди- | Челночный | 16 | 8,2 и ниже | 8,0-7,7 | 7,3 и выше | 9,7 и ниже | 9,3-8,7 | 8,4 и выше |
|  | национные | бегЗхЮм, с | 17 | 8,1 | 7,9-7,5 | 7,2 | 9,6 | 9,3-8,7 | 8,4 |
| 3 | Скоростно- | Прыжки в дли- | 16 | 180 и ниже | 195-210 | 230 и выше | 160 и ниже | 170-190 | 210 и выше |
|  | силовые | ну с места, см | 17 | 190 | 205-220 | 240 | 160 | 170-190 | 210 |
| 4 | Выносли- | 6-минутный | 16 | 1100 и ниже | 1300-1400 | 1500 и выше | 900 и ниже | 1050-1200 | 1300 и выше |
|  | вость | бег, м | 17 | 1100 | 1300-1400 | 1500 | 900 | 1050-1200 | 1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед | 16 | 5 и ниже | 9-12 | 15 и выше | 7 и ниже | 12-14 | 20 и выше |
|  |  | из положе- | 17 | 5 | 9-12 | 15 | 7 | 12-14 | 20 |
|  |  | ния стоя, см |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Силовые | Подтягивание: | 16 | 4 и ниже | 8-9 | 11 и выше | 6 и ниже | 13-15 | 18 и выше |
|  |  | на высокой пе- | 17 | 5 | 9-10 | 12 | 6 | 13-15 | 18 |
|  |  | рекладине из |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | виса, кол-во |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | раз (юноши), |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | на низкой пе- |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | рекладине из |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | виса лежа, |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | кол-во раз (де- |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | вушки) |  |  |  |  |  |  |  |

**Должны быть освоены:**

***Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:*** использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

***Способы спортивной деятельности:*** участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта, включая основные элементы техники и тактики национальных видов спорта.

***Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:*** согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату.

Требования к уровню физической культуры, составляющему вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой), разрабатывает и определяет сам учитель, согласуя его с советом учителей, дирекцией школы и учащимися конкретного класса.

1. **Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| 10 (юн, дев) | 11 (юн, дев) |
| **1** | **Базовая часть** | **87** | **87** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре |  |  |
| 1.2 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 |
| 1.3 | Легкая атлетика | 24 | 24 |
| 1.4 | Лыжная подготовка | 18 | 18 |
| 1.5 | Спортивные игры | 27 | 27 |
| **2** | **Вариативная часть** | **15** | **12** |
| 2.1 | Спортивные игры | 4 | 3 |
| 2.2 | Кроссовая подготовка | 10 | 8 |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 1 | 1 |

**Календарно-тематическое планирование**

**10 класс (3 часа в неделю х 34 недели = 102 ч.)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Дата | Тема урока |
| **Лёгкая атлетика – 14 часов** |
| 1 |  | Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Правовые основы физической культуры и спорта |
| 2 |  |  Высокий старт, ускорения. Физическая культура личности |
| 3 |  | Спринтерский и эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Тест м-подтягивания, д-поднимание-опускание туловища за 30с. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья |
| 4 |  | Передача эстафетной палочки, эстафета. Основные формы и виды физических упражнений |
| 5 |  | Специальные беговые упражнения. Бег 30 м - тест. Эстафетный бег. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями |
| 6 |  | Бег 60м – тест. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Адаптивная физическая культура |
| 7 |  | Прыжок в длину с места - тест. Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями |
| 8 |  | Прыжок в длину с разбега. Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью |
| 9 |  | Прыжок длину с разбега. Тест на гибкость. Основы организации двигательного режима |
| 10 |  | Прыжок в длину с разбега - тест. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий |
| 11 |  | Бег 1000 м - тест. Понятие телосложения и характеристика его основных типов |
| 12 |  | Метание теннисного мяча на дальность с разбега. Способы регулирования массы тела человека |
| 13 |  | Метание гранаты 500/700 гр. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры |
| 14 |  | Метание гранаты - тест. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений |
| **Кроссовая подготовка – 5 часов** |
| 15 |  | Бег в равномерном темпе (15 мин). Преодоление препятствий |
| 16 |  | Бег в равномерном темпе (15 мин). Челночный бег 3х10м. Преодоление горизонтальных препятствий |
| 17 |  | Бег в равномерном темпе (17 мин). Бег в горку. Преодоление горизонтальных препятствий |
| 18 |  | Бег в равномерном темпе (17 мин). Бег в горку. Преодоление горизонтальных препятствий |
| 19 |  | Кросс 2000/3000м. Упражнения на восстановление |
| **Спортивные игры (футбол) – 8 часов.** |
| 20 |  | Инструкция по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек внутренней стороной стопы |
| 21 |  | Техника ударов по мячу |
| 22 |  | Техника остановок мяча |
| 23 |  | Техника ведения мяча |
| 24 |  | Техника защитных действий |
| 25 |  | Техника перемещений и владения мячом |
| 26 |  | Спортивная игра "Футбол" |
| 27 |  | Контрольный урок по теме "Футбол" |
| **Гимнастика – 18 часов** |
| 28 |  | Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Акробатические элементы |
| 29 |  | Стойка на руках. Кувырок назад через стойку на руках |
| 30 |  | Переворот боком |
| 31 |  | Разучивание акробатических комбинаций |
| 32 |  | Акробатические комбинации |
| 33 |  | Контрольный урок по теме "Акробатические комбинации" |
| 34 |  | Подъем в упор силой, подъем переворотом |
| 35 |  | Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине |
| 36 |  | Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине |
| 37 |  | Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине |
| 38 |  | Упражнения на брусьях |
| 39 |  | Разучивание комбинаций на брусьях |
| 40 |  | Комбинация на брусьях |
| 41 |  | Контрольный урок по теме "Брусья" |
| 42 |  | Опорные прыжки через коня |
| 43 |  | Опорный прыжок с косого разбега толчком одной ногой |
| 44 |  | Опорные прыжки |
| 45 |  | Контрольный урок по теме "Опорные прыжки" |
| **Спортивные игры (гандбол) – 3 часа** |
| 46 |  | Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Ловля и передача мяча |
| 47 |  | Техника ведения и техника бросков мяча |
| 48 |  | Техника и тактика спортивной игры "Гандбол" |
| **Лыжная подготовка – 19 часов** |
| 49 |  | Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход |
| 50 |  | Одновременный одношажный ход |
| 51 |  | Одновременный бесшажный ход |
| 52 |  | Попеременный четырехшажный ход |
| 53 |  | Переход с одновременных ходов на попеременные |
| 54 |  | Чередование лыжных ходов |
| 55 |  | Чередование лыжных ходов |
| 56 |  | Коньковый ход на лыжах |
| 57 |  | Коньковый ход на лыжах |
| 58 |  | Преодоление подъемов и препятствий на лыжах |
| 59 |  | Преодоление подъемов и препятствий на лыжах |
| 60 |  | Подъемы на склон и спуски со склона |
| 61 |  | Торможение боковым соскальзыванием |
| 62 |  | Прохождение дистанции 3 км |
| 63 |  | Прохождение дистанции 4 км |
| 64 |  | Прохождение дистанции 4 км |
| 65 |  | Прохождение дистанции 5км |
| 66 |  | Лыжная гонка |
| 67 |  | Контрольный урок по теме "Лыжная подготовка" |
| **Легкая атлетика – 4 часа** |
| 68 |  | Техника прыжка в высоту способом "перешагивание".Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня |
| 69 |  | Прыжок в высоту способом "перешагивание". Оздоровительные формы занятий в режиме учебной недели |
| 70 |  | Контрольный урок по теме "Прыжок в высоту способом "перешагивание"". Комплексы упражнений корригирующей гимнастики |
| **Спортивные игры (волейбол) – 10 часов** |
| 71 |  | Техника приема мяча сверху(снизу) двумя руками с падением и перекатом |
| 72 |  | Техника приема мяча одной рукой в падении и с последующим скольжением  |
| 73 |  | Передача мяча сверху двумя руками |
| 74 |  | Верхняя прямая подача |
| 75 |  | Прямой нападающий удар, нападающий удар с переводом |
| 76 |  | Блокирование индивидуальное и групповое |
| 77 |  | Тактические действия |
| 78 |  | Спортивная игра "Волейбол" |
| 79 |  | Спортивная игра "Волейбол" |
| 80 |  | Контрольный урок по теме "Волейбол" |
| **Спортивные игры (баскетбол) – 10 часов** |
| 81 |  | Техника передвижений, ловли и передачи мяча |
| 82 |  | Техника ведения мяча |
| 83 |  | Техника бросков мяча |
| 84 |  | Броски мяча в баскетбольную корзину со средних и дальних дистанций |
| 85 |  | Штрафной бросок |
| 86 |  | Техника защитных действий |
| 87 |  | Тактика игры |
| 88 |  | Игра "Стритбол" |
| 89 |  | Спортивная игра "Баскетбол" |
| 90 |  | Контрольный урок по теме "Баскетбол" |
| **Кроссовая подготовка — 5 часов.** |
| 91 |  | Равномерный бег (9мин), преодоление препятствий. Челончный бег 3х10 |
| 92 |  | Равномерный бег (10мин). Бег в гору |
| 93 |  | Равномерный бег (11мин). Бег в гору. Тест на гибкость |
| 94 |  | Равномерный бег (12мин). Бег в гору. Техника эстафетного бега |
| 95 |  | Кросс 2000/3000м. Упражнения на восстановление |
| **Лёгкая атлетика – 7 часов** |
| 96 |  | Бег 60 метров |
| 97 |  | Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги  |
| 98 |  | Метание гранаты на дальность |
| 99 |  | Мониторинг - бег 30м, прыжок в длину с места |
| 100 |  | Мониторинг - подтягивания на перекладине(м), поднимание-опускание туловища из положения лежа на спине за 30с(д), бег 1000м |
| 101 |  | Бросок набивного мяча на дальность |
| 102 |  | Проведение эстафеты. Подведение итогов за учебный год, домашнее задание на лето |

**11 класс (3 часа в неделю х 33 недели = 99 ч.)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Дата | Тема урока |
| **Лёгкая атлетика – 14 часов** |
| 1 |  | Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Правовые основы физической культуры и спорта |
| 2 |  |  Высокий старт, ускорения. Физическая культура личности |
| 3 |  | Спринтерский и эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Тест м-подтягивания, д-поднимание-опускание туловища за 30с. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья |
| 4 |  | Передача эстафетной палочки, эстафета. Основные формы и виды физических упражнений |
| 5 |  | Специальные беговые упражнения. Бег 30 м - тест. Эстафетный бег. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями |
| 6 |  | Бег 60м – тест. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Адаптивная физическая культура |
| 7 |  | Прыжок в длину с места - тест. Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями |
| 8 |  | Прыжок в длину с разбега. Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью |
| 9 |  | Прыжок в длину с разбега. Тест на гибкость. Основы организации двигательного режима |
| 10 |  | Прыжок в длину с разбега - тест. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий |
| 11 |  | Бег 1000 м - тест. Понятие телосложения и характеристика его основных типов |
| 12 |  | Метание теннисного мяча на дальность с разбега. Способы регулирования массы тела человека |
| 13 |  | Метание гранаты 500/700 гр. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры |
| 14 |  | Метание гранаты - тест. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений |
| **Кроссовая подготовка – 5 часов** |
| 15 |  | Бег в равномерном темпе (15 мин). Преодоление препятствий |
| 16 |  | Бег в равномерном темпе (15 мин). Челночный бег 3х10м. Преодоление горизонтальных препятствий |
| 17 |  | Бег в равномерном темпе (17 мин). Бег в горку. Преодоление горизонтальных препятствий |
| 18 |  | Бег в равномерном темпе (17 мин). Бег в горку. Преодоление горизонтальных препятствий |
| 19 |  | Кросс 2000/3000м. Упражнения на восстановление |
| **Спортивные игры (футбол) – 8 часов.** |
| 20 |  | Инструкция по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек внутренней стороной стопы |
| 21 |  | Техника ударов по мячу |
| 22 |  | Техника остановок мяча |
| 23 |  | Техника ведения мяча |
| 24 |  | Техника защитных действий |
| 25 |  | Техника перемещений и владения мячом |
| 26 |  | Спортивная игра "Футбол" |
| 27 |  | Контрольный урок по теме "Футбол" |
| **Гимнастика – 18 часов** |
| 28 |  | Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Акробатические элементы |
| 29 |  | Стойка на руках, кувырок назад через стойку на руках (ю). Стойка на лопатках, мост (д) |
| 30 |  | Переворот боком |
| 31 |  | Разучивание акробатических комбинаций |
| 32 |  | Акробатические комбинации |
| 33 |  | Контрольный урок по теме "Акробатические комбинации" |
| 34 |  | Подъем в упор силой, подъем переворотом |
| 35 |  | Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине |
| 36 |  | Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине |
| 37 |  | Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине |
| 38 |  | Упражнения на брусьях |
| 39 |  | Разучивание комбинаций на брусьях |
| 40 |  | Комбинация на брусьях |
| 41 |  | Контрольный урок по теме "Брусья" |
| 42 |  | Опорные прыжки через коня |
| 43 |  | Опорный прыжок с косого разбега толчком одной ногой |
| 44 |  | Опорные прыжки |
| 45 |  | Контрольный урок по теме "Опорные прыжки" |
| **Спортивные игры (гандбол) – 3 часа** |
| 46 |  | Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Ловля и передача мяча |
| 47 |  | Техника ведения и техника бросков мяча |
| 48 |  | Техника и тактика спортивной игры "Гандбол" |
| **Лыжная подготовка – 19 часов** |
| 49 |  | Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход |
| 50 |  | Одновременный одношажный ход |
| 51 |  | Одновременный бесшажный ход |
| 52 |  | Попеременный четырехшажный ход |
| 53 |  | Переход с одновременных ходов на попеременные |
| 54 |  | Чередование лыжных ходов |
| 55 |  | Чередование лыжных ходов |
| 56 |  | Коньковый ход на лыжах |
| 57 |  | Коньковый ход на лыжах |
| 58 |  | Преодоление подъемов и препятствий на лыжах |
| 59 |  | Преодоление подъемов и препятствий на лыжах |
| 60 |  | Подъемы на склон и спуски со склона |
| 61 |  | Торможение боковым соскальзыванием |
| 62 |  | Прохождение дистанции 3 км |
| 63 |  | Прохождение дистанции 4 км |
| 64 |  | Прохождение дистанции 4 км |
| 65 |  | Прохождение дистанции 5км |
| 66 |  | Лыжная гонка |
| 67 |  | Контрольный урок по теме "Лыжная подготовка" |
| **Легкая атлетика – 4 часа** |
| 68 |  | Техника прыжка в высоту способом "перешагивание".Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня |
| 69 |  | Прыжок в высоту способом "перешагивание". Оздоровительные формы занятий в режиме учебной недели |
| 70 |  | Контрольный урок по теме "Прыжок в высоту способом "перешагивание"". Комплексы упражнений корригирующей гимнастики |
| **Спортивные игры (волейбол) – 9часов** |
| 71 |  | Техника приема мяча сверху(снизу) двумя руками с падением и перекатом |
| 72 |  | Техника приема мяча одной рукой в падении и с последующим скольжением  |
| 73 |  | Передача мяча сверху двумя руками |
| 74 |  | Верхняя прямая подача |
| 75 |  | Прямой нападающий удар, нападающий удар с переводом |
| 76 |  | Блокирование индивидуальное и групповое |
| 77 |  | Тактические действия |
| 78 |  | Спортивная игра "Волейбол" |
| 79 |  | Контрольный урок по теме "Волейбол" |
| **Спортивные игры (баскетбол) – 11 часов** |
| 80 |  | Техника передвижений |
| 81 |  | Техника ловли и передачи мяча |
| 82 |  | Техника ведения мяча |
| 83 |  | Техника бросков мяча |
| 84 |  | Броски мяча в баскетбольную корзину со средних и дальних дистанций |
| 85 |  | Штрафной бросок |
| 86 |  | Техника защитных действий |
| 87 |  | Тактика игры |
| 88 |  | Игра "Стритбол" |
| 89 |  | Спортивная игра "Баскетбол" |
| 90 |  | Контрольный урок по теме "Баскетбол" |
| **Кроссовая подготовка — 5 часов.** |
| 91 |  | Равномерный бег (12мин). Бег в гору. Челночный бег 3х10 м |
| 92 |  | Кросс 2000/3000м. Упражнения на восстановление |
| **Лёгкая атлетика – 7 часов** |
| 93 |  | Бег 60 метров. Тест на гибкость |
| 94 |  | Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги  |
| 95 |  | Метание гранаты на дальность |
| 96 |  | Мониторинг - бег 30м, прыжок в длину с места |
| 97 |  | Мониторинг - подтягивания на перекладине(м), поднимание-опускание туловища из положения лежа на спине за 30с(д), бег 1000м |
| 98 |  | Бросок набивного мяча на дальность |
| 99 |  | Проведение эстафеты. Подведение итогов освоения предмета "Физическая культура" |