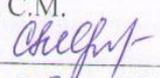
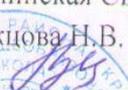


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Ключинская средняя школа»

«РАССМОТРЕНО»  
на заседании  
методического совета  
школы  
Протокол № 1  
от «30» 08 2016 г.

«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель директора  
по УВР  
Евсеева С.М.  
  
«31» 08 2016 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МКОУ  
«Ключинская СШ»  
Ворожцова Н.В.  
  
Приказ № 192 о/д  
От «31» 08 2016 г.



РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

Предмет: физическая культура

Класс: 10-11

Сроки реализации: 2016-2018 г. г.

Составитель: Стальмаков Николай Васильевич, учитель физической культуры, высшей квалификационной категории

### Пояснительная записка

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Учащихся необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности учащихся. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физической культуры воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности, для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнение функции материнства и отцовства.

Рабочая программа по физической культуре разработана для 10 – 11 классов на основе Примерные программы по авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011). Содержание в рабочей программе полностью соответствует содержанию курса авторской программы. Объем в каждом классе 102 часа, согласно приказу Министерства образования и науки РФ от 3.06. 2011 года № 1994 «О внесении изменений в Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования РФ от 9.03.2004 года № 1312 «Об утверждении

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

## **Общая характеристика учебного предмета**

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленных на содействие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур. Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. Отличительными особенностями этого раздела является то, что по решению Совета школы, учащимся может быть предложено углубленное освоение одного из видов спорта с соответствующим увеличением объема часов (до 25%) на его освоение. При этом предусматривается, что увеличение часов осуществляется за счет уменьшения их по другим разделам и темам раздела «Спортивно-оздоровительная деятельность». В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

## **Место учебного курса в учебном плане школы**

На реализацию рабочей программы в соответствии с учебным планом школы отводится по 102 часов в год в каждом классе из расчета 34 недели.

## **Результаты обучения**

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 и особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями  
особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и коэф- роля их эффективности:особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной 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 самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;  
культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий;  
профилактика травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах;  
экипировка и использование 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.

**Демонстрировать:**

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с

Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	--
	Подтягивание в висячем положении на низкой перекладине, раз	--	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	--
	Кроссовый бег на 2 км	--	10 мин 00 с

## Содержание учебного курса

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

### **1.1. 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.**

*11 класс.* Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и методы 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.

*10-11 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 укреплении здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

*11 класс.* Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактики травматизма 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.

Приемы саморегуляции.

*10 – 11 классы.* Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

### **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.

### **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 баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

### **Гимнастика с элементами акробатики.**

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

### **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.

## **Контроль уровня обученности**

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.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

### **1. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются та<sup>7</sup> показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать ил применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Отметка «5» (12, 13, 14)	Отметка «4» (9, 10, 11)	Отметка «3» (6, 7, 8)	Отметка «2» (5, 4, 2,)
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание	В нём содержатся небольшие неточности и	Отсутствует логическая последовательность,	Не знание материала программы.

сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	незначительные ошибки.	имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	
---	------------------------	--	--

## 2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Отметка «5» (12, 13, 14)	Отметка «4» (9, 10, 11)	Отметка «3» (6, 7, 8)	Отметка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

## 3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Отметка «5» (12, 13, 14)	Отметка «4» (9, 10, 11)	Отметка «3» (6, 7, 8)	Отметка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место	Учащийся: - организует место занятий в основном	Более половины видов самостоятельной	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни

занятий; -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	один из пунктов.
--	---	--	------------------

#### 4. Уровень физической подготовленности учащихся

Отметка «5» (12, 13, 14)	Отметка «4» (9, 10, 11)	Отметка «3» (6, 7, 8)	Отметка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая отметка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Отметка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

### **Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса**

Для прохождения программы в учебном процессе используется следующий учебник 1. Физическая культура 10– 11 класс: учебник для общеобразовательных учреждений; под общей редакцией В.И. Ляха.. – М.: Просвещение, 2011г.

2. Физическая культура 10– 11 тесты и задания.: А.И. Каинов. Изд. Учитель 2012

3. Список спортивного инвентаря:

1. Стойки для прыжков в высоту 2 комп;
2. Эстафетные палочки 4 шт;
3. Казел гимнастический 1шт;
4. Маты гимнастические 12 шт;
5. Гимнастический мостик 1 шт;
6. Гимнастическая стенка 3 шт;
7. Обручи 6 шт;
8. Кариматы 7 шт;
9. Гранаты для метания 500 гр 3 шт; 700 гр 3шт;
10. Мячи для метания 3 шт;
11. Разметочные фишки 10 шт;
12. Секундомер 1 шт;
13. Гимнастическое бревно 1 шт;
14. Скамейки 2 шт;
15. Мячи волейбольные 20 шт;
16. Мячи баскетбольные 20 шт;
17. Мячи футбольные 10 шт;
18. Мячи медбол 1кг 7 шт; 2кг 5 шт;
19. Бита для русской лапты 2 шт;
20. Стол для настольного тенниса 2 шт;
21. Ракетки для н/тенниса 6 шт;
22. Скакалки 20 шт;
23. Лыжи 30 комп;
24. Гантели 12 шт;
25. Свисток 3 шт;
26. Сетки волейбольные 3 шт;
27. Сетки баскетбольные 2 шт;
28. Сетки футбольные 2 комп;
29. Силовые экспандеры 5 шт;
30. Лыжные экспандеры 7 шт

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
10 класс

Номер урока	Тема урока	Цель как запрограммированный результат	Вид контроля	Дата проведения
<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>				
1.	Инструктаж по ТБ .Спринтерский бег с низкого старта.	Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	
2.	Стартовый разгон .Бег по дистанции	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	
3.	Спринтерский бег и финиширование.	Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	
4.	Эстафетный бег	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	
5.	Бег 100 м на результат	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Бег 100 м: М.: 5» - 13.5с, «4» - 14.0с.; «3» - 14.3с.; Д.: «5» - 17.0с, «4» - 17.5с.; «3» - 18.0с.;	
6.	Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов	совершать прыжок в длину с 13 – 15 беговых шагов;	Текущий	
7.	Прыжок в длину	совершать прыжок в длину с 13 – 15 беговых шагов;	Текущий	
8.	Прыжок в длину на результат.	Совершать прыжок в длину с 13 – 15 беговых шагов;	М.: 450, 420, 410 см.; Д.: 400, 370, 340 см;	
9.	Метание мяча на дальность.	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий	
10.	Метание мяча и гранаты на дальность	метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий	
11.	Метание гранаты на результат.	метать гранату на дальность	М.: 32,28,26 м; Д.:22, 18,14 м;	

Гимнастика (21 ч)			
12.	Инструктаж по ТБ. Повороты в движении Развитие силы .	выполнять строевые приемы; М.: выполнять упражнение на перекладине; Д.: выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий
13.	Перестроение из колонны по одному в колонну по 4. Толчком 2 ног вис углом.	выполнять строевые приемы; М.: выполнять упражнение на перекладине; Д.: выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий
14.	Повороты в движении и перестроение в движении из колонны по 1 в колонну по два. ОРУ с гантелями	выполнять строевые приемы; М.: выполнять упражнение на перекладине; Д.: выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий
15.	Перестроение из колонны по 1 в колону по 3. Развитие силы. Равновесие на бревне.	выполнять строевые приемы; М.: выполнять упражнение на перекладине; Д.: выполнять элементы на бревне	Текущий
16.	Повороты в движении. Развитие силы. Упор присев на одной ноге	выполнять строевые приемы; М.: выполнять упражнение на перекладине; Д.: выполнять элементы на бревне	Текущий
17.	Повороты в движении. Развитие силы. Упор присев на одной ноге.	выполнять строевые приемы; М.: выполнять упражнение на перекладине; Д.: выполнять элементы на бревне	Текущий
18.	Повороты в движении. Лазание по канату в два приёма.	выполнять строевые приемы; М.: выполнять упражнение на канате; Д.: выполнять упражнения на канате.	Текущий
19.	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4. Лазание по канату в два приёма.	выполнять строевые приемы; М.: выполнять упражнение на канате; Д.: выполнять упражнения на канате.	Текущий
20.	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4. Выполнение ОРУ в движении. Развитие силы.	выполнять строевые приемы; М.: выполнять упражнение на перекладине; Д.: выполнять элементы на низкой перекладине.	Текущий
21.		выполнять строевые приемы; М.: выполнять упражнение на перекладине; Д.: выполнять элементы на низкой перекладине.	Текущий
22.		выполнять строевые приемы;	Оценка техники выполнение

		М.: выполнять упражнение на перекладине; Д.: выполнять элементы на низкой перекладине	упражнений	
23.		выполнять строевые приемы;	Текущий	
24.	Акробатические упражнения, опорный прыжок.	М.: выполнять упражнение на гимнастическом козле; Д.: выполнять элементы на гимнастическом козле.		
25.	Акробатические упражнения, опорный прыжок.	выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	
26.	Акробатические упражнения, опорный прыжок.	выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	
27.	Акробатические упражнения, опорный прыжок.	выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	
28.	Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад.	выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	
29.	Стойка на лопатках. Кувырок назад.	выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	
30.	Стойка на руках. Стоя на коленях, наклон назад .ОРУ со скакалками.	выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	
31.	Опорный прыжок через козла. Комбинации из разученных элементов.	выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	
32.	Опорный прыжок через козла. Комбинации из разученных элементов.	выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	
33.		выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	
34.		выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов	
<b>Спортивные игры (42 ч)</b>				
35.	Инструктаж по ТБ. Комбинации из передвижений и остановок игрока.	выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	
36.	Верхняя передача мяча в парах. Приём двумя руками снизу.	выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	

37.		выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	
38.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра	выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	
39.		выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	
40.		выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	
41.	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра	выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	
42.		выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники передачи мяча	
43.		выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	
44.		выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	
45.		выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	
46.	Нападение через 4-ю зону .Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки .Учебная игра.	выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники передачи мяча	
47.		выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	
48.		выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	
49.		выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	
50.		выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	
51.		выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий.	
52.	Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра.	выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	
53.		выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	

54.		выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия		
55.		выполнять в игре или в игровой ситуации	Текущий	
56.	Баскетбол(21ч) Инструктаж по ТБ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1) Учебная игра.	тактико-технические действия выполнять в игре или в игровой ситуации		
57.			Текущий	
58.			Текущий	
59.			Текущий	
60.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х3, 3х2). Учебная игра.	выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	
61.			Текущий	
62.			Текущий	
63.			Оценка техники передачи мяча	
64.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х1х2). Учебная игра.	выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	
65.			Текущий	
66.			Текущий	
67.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	
68.			Текущий	
69.			Текущий	
70.			Оценка техники ведения мяча	
71.	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Учебная игра.	выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	
72.			Оценка техники броска в прыжке	
73.	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты через заслон. Учебная игра.	выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	
74.			Текущий	
75.			Текущий	
76.			Текущий	

77.		выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники штрафного броска	
<b>Лыжная подготовка (21 ч)</b>				
78.	Отработать технику перехода с одновременного на попеременный. Прохождение дистанции в равномерном темпе	выполнять технику перехода с одновременного на попеременный. Прохождение дистанции в равномерном темпе (до 20 минут)	Текущий	
79.			Текущий	
80.			Текущий	
81.			Текущий	
82.			Текущий	
83.	Отработать технику преодоления подъемов ранее изученными способами. Прохождение дистанции в равномерном темпе	выполнять технику преодоления подъемов ранее изученными способами. Прохождение дистанции в равномерном темпе (до 20 минут)	Текущий	
84.			Текущий	
85.			Текущий	
86.			Текущий	
87.			Текущий	
88.	Отработать технику преодоления горизонтальных препятствий. Прохождение дистанции в равномерном темпе	выполнять технику преодоления горизонтальных препятствий. Прохождение дистанции в равномерном темпе (до 20 минут)	Текущий	
89.			Текущий	
90.			Текущий	
91.			Текущий	
92.	Прохождение дистанции с соревновательной скоростью	Уметь: прохождение дистанции Д.: до 5 км Ю.: до 6 км	Текущий	
93.			М.: 21.45 мин; Д.: 22.30 мин;	
94.				
95.				
96.				
97.				
<b>Легкая атлетика (10 ч)</b>				
98.	Техника бега с низкого старта на короткие дистанции. Спортивные подвижные игры «Лапта».	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	
99.			Бег 100 м: М.: 5» - 13.5с, «4» - 14.0с.; «3» - 14.3с.;	
100.			Д.: «5» - 17.0с, «4» - 17.5с.;	
101.			3» - 18.0с.;	
102.		метать мяч на дальность с разбега метать гранату из различных положений на дальность и в цель прыгать в высоту с 11 – 13 беговых шагов.	Текущий М.: 32,28,26 м; Д.: 22, 18,14 м;	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
**11 класс**

Номер урока	Тема урока	Цель как запрограммированный результат	Вид контроля	Дата проведения план факт
<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>				
1	Инструктаж по ТБ .Спринтерский бег с низкого старта.	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	
2	Стартовый разгон .Бег по дистанции	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	
3	Спринтерский бег и финиширование.	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	
4	Эстафетный бег	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	
5	Бег 100 м на результат	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Бег 100 м: М.: 5» - 13.1с, «4» - 13.5с.; «3» - 14.3с.; Д.: «5» - 16.0с, «4» - 17.0с.; «3» - 17.5с.;	
6	Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов	прыгать в длину с 13 – 15 беговых шагов;	Текущий	
7		прыгать в длину с 13 – 15 беговых шагов;	Текущий	
8	Прыжок в длину на результат.	прыгать в длину с 13 – 15 беговых шагов;	М.: 460, 430, 410 см.; Д.: 410, 380, 360 см;	
9	Метание гранаты с разбега.	метать гранату из различных положений на дальность и в цель	М.: 36,32,28 м; Д.: 23,19,17 м;	
10				
11				
<b>Гимнастика (21 ч)</b>				
12	Инструктаж по ТБ. Повороты в движении Развитие силы .	выполнять строевые упражнения; М.: выполнять упражнение на перекладине; Д.: выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий	

13	Перестроение из колонны по одному в колонну по 4. Толчком 2 ног вис углом	выполнять строевые приемы; М.: выполнять упражнение на перекладине; Д.: выполнять элементы на бревне	Текущий	
14	Повороты в движении и перестроение в движении из колонны по 1 в колонну по два. ОРУ с гантелями	выполнять строевые приемы; М.: выполнять упражнение на перекладине; Д.: выполнять элементы на бревне	Текущий	
15	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3. Развитие силы. Равновесие на бревне.	выполнять строевые приемы; М.: выполнять упражнение на перекладине; лазать по канату в два приема Д.: выполнять элементы на бревне	Текущий	
16	Повороты в движении. Развитие силы. Упор присев на одной ноге	выполнять строевые приемы; М.: выполнять упражнение на перекладине; лазать по канату в два приема Д.: выполнять элементы на бревне	Текущий	
17	Повороты в движении. Развитие силы. Упор присев на одной ноге.	Уметь: выполнять строевые приемы; М.: выполнять упражнение на перекладине; лазать по канату в два приема Д.: выполнять элементы на бревне	Текущий	
18	Повороты в движении. Лазание по канату в два приёма.	выполнять строевые приемы; М.: выполнять упражнение на перекладине; лазать по канату в два приема Д.: выполнять элементы на бревне	Текущий	
19	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4. Лазание по канату в два приёма.	выполнять строевые приемы выполнять упражнение на перекладине; лазание по канату в два приема.	Текущий	
20	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4. Выполнение ОРУ в движении. Развитие силы.	выполнять строевые приемы выполнять упражнение на перекладине; лазание по канату в два приема.	Текущий	
21			Текущий	
22			Текущий	
23			Подтягивание М.: 12,10,7 р.; Лазание (6 м)	

			10,11,,12 с.; Д.: оценка техники выполнения элементов	
24	Акробатические упражнения, опорный прыжок.	выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	
25			Текущий	
26			Текущий	
27			Текущий	
28	Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад.	выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	
29	Стойка на лопатках. Кувырок назад.	выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	
30	Стойка на руках. Стоя на коленях, наклон назад .ОРУ со скакалками.	выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	
31	Опорный прыжок через козла.	выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	
32	Комбинации из разученных элементов		Текущий	
33			Текущий	
<b>Спортивные игры (42 ч)</b>				
34	Инструктаж по ТБ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах. Приём двумя руками снизу.	выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	
35			Текущий	
36			Текущий	
37	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра	выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	
38			Текущий	
39			Текущий	
40	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра	выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	
41			Текущий	
42			Текущий	
43			Текущий	
44			Текущий	
45	Нападение через 4-ю зону .Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки .Учебная игра.	выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	

46	Нападение через 4-ю зону .Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки .Учебная игра.	выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий Техника выполнения подачи мяча Техника выполнения нападающего удара	
47				
48				
49				
50				
51				
52	Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра.	выполнять тактико-технические действия в игре	Техника выполнения нападающего удара Текущий Текущий	
53				
54				
55	Инструктаж по ТБ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2x1) Учебная игра.	выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий Текущий Текущий Текущий	
56				
57				
58				
59	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2x3, 3x2). Учебная игра.	выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий Текущий Текущий Текущий	
60				
61				
62				
63	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2x1x2). Учебная игра.	выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий Текущий Текущий	
64				
65				
66	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий Текущий Текущий Оценка техники ведения мяча Оценка техники ведения	
67				
68				
69				
70				

			мяча	
71	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Учебная игра.	выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	
72			Текущий	
73	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты через заслон. Учебная игра.	выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники ведения взаимодействия игроков на площадке.	
74				
75				
<b>Лыжная подготовка (21 ч)</b>				
76	Отработать технику перехода с одновременного на попеременный. Прохождение дистанции в равномерном темпе	выполнять технику перехода с хода на ход от условий дистанции ( <i>классический ход</i> ).	Текущий	
77			Текущий	
78			Текущий	
79			Текущий	
80			Текущий	
81	Отработать технику конькового хода по дистанции.	выполнять технику «конькового хода» от условий дистанции. Прохождение дистанции в равномерном темпе	Текущий	
82			Текущий	
83			Текущий	
84			Текущий	
85			Текущий	
86	Отработать технику финиширования, обгона. Прохождение дистанции	выполнять элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции в равномерном темпе	Текущий	
87			Текущий	
88			Текущий	
89			Текущий	
90			Текущий	
91	Прохождение дистанции с соревновательной скоростью	прохождение дистанции Д.: 3 км.; Ю.: 5 км. В	Ю.: 17.45 мин; Д.: 15.30 мин;	
92				
93				
94				
95				
<b>Легкая атлетика (10 ч)</b>				
96	Техника бега с низкого старта на короткие дистанции. Спортивные подвижные игры «Лапта».	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	
97		бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	

98		бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	
99		бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Челночный бег 4х10. М.: 5» - 13.5с, «4» - 14.0с.; «3» - 14.3с.; Д.: «5» - 13.5с, «4» - 14.0с.; «3» - 14.3с.;	
100	Техника метания мяча и гранаты с разбега. Спортивные подвижные игры «Лапта».	метать мяч на дальность с разбега	Текущий	
101		метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий	
102		метать гранату на дальность	М.: 32,28,26 м; Д.: 22, 18,14 м;	