

**Согласована**

Зам. Директора по УВР

Средней школы №7

\_\_\_\_\_ Гомзина О.Н

«31»августа 2022 г.

**Утверждена**

Директор

Средней школы №7

\_\_\_\_\_ Л.Н. Сидоркина

приказ от «01» сентября 2022 №97

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №7»**

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по предмету физическая культура

в 10-11 классах

Учитель:

Трифопова М.И.

Щекино 2022г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 №413); Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного среднего образования» от 31.12.2015 г. №1578), на основе авторской программы по физической культуре 10-11 классы, В.И. Лях, издательство М.: «Просвещение», 2015г. Программа рассчитана на 138 часов.

10кл-68 часов , исходя из 2-х часовой нагрузки в неделю.

11кл- 68 часов , исходя из 2-х часовой нагрузки в неделю.

***Изучение физической культуры на базовом уровне среднего общего образования направлено на достижение следующих целей:***

- ✓ **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- ✓ **воспитание** бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- ✓ **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- ✓ **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентации;
- ✓ **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

***Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены на:***

- ✓ содействие гармоничному физическому развитию, выработку 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 физиологической подготовленности;
- ✓ расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- ✓ дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- ✓ формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой

деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

- ✓ закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- ✓ формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- ✓ дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

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

**Структура курса** предусматривает всестороннее развитие личности обучающихся, включает освоение знаний и овладение умениями, воспитание, развитие и практическое применение приобретенных знаний и умений программного материала, а также распределение по ступеням общего образования (начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее образование) и по четвертям:

I четверть – легкая атлетика, волейбол, спортивные игры;

II четверть – гимнастика; спортивные игры;

III четверть – лыжная подготовка, баскетбол, спортивные игры;

IV четверть – спортивные игры, легкая атлетика.

**Особенности содержания и организации учебной деятельности.** В программе больше внимания уделяется выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

**Технологии:**

Игровые, здоровьесберегающие, групповые способы обучения, коллективный способ обучения, технология разноуровневого обучения, технология опережающего обучения, интегрирование предметов, проблемное обучение.

**Формы контроля:**

- тестирование уровня физической подготовленности;
- зачетные уроки;
- уроки сдачи учебных нормативов.

**Содержание курса.**

***Распределение учебного времени на различные виды программного материала в 10-11***

10 класс

№п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков

2	Спортивные игры	20
3	Гимнастика с элементами акробатики	16
4	Лёгкая атлетика	26
5	Лыжная подготовка	8
	Итого:	70

11 класс

№п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
2	Спортивные игры	20
3	Гимнастика с элементами акробатики	16
4	Лёгкая атлетика	24
5	Лыжная подготовка	8
	Итого:	68

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ  
ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА:**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) 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**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- 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;
- сформированность 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, ценностно-смысловые 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 учебноисследовательской 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 — обучение 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.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- 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 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-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

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, с	5,0	5,4
	Бег 100 м, с	14,3	17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	10 — 215	— 14 170
	Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине, кол-во раз		
	Прыжок в длину с места, см		
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км, мин/с	13,50	—
	Кроссовый бег на 2 км, мин/с	—	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 брусках 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. Выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, 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 спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий Оценка «3»	Средний Оценка «4»	Высокий Оценка «5»	Низкий Оценка «3»	Средний Оценка «4»	Высокий Оценка «5»
1	Скоростные	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
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,8-5,2	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 × 10 м, с	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
			17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя, см	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
			17	5	9-12	16	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание:  на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (девушки)	16	4 и иже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше
			17	5	9-10	12	6	13-15	18

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

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### Знания о физической культуре.

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической

культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

### Тематическое планирование по физической культуре 10 класс

№ урока	Тема урока	Раздел
1	Инструктаж по ОТ ИОТ №046-2017. Специально беговые упражнения. Совершенствование низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Развитие скоростных качеств. «Комплекс зарядки (составление)».	Лёгкая атлетика
2	Бег (ю-20 мин; д-15 мин). Специально-беговые упражнения. Бег под гору Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры ( ю - футбол). Развитие выносливости.	
3	Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров – оц. Совершенствование прыжка в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств.	
4	Бег (ю-22 мин; д-16 мин). Специально-беговые упражнения. Бег под гору Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры ( ю - футбол). Развитие выносливости.	
5	Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов – оц. Совершенствование метания гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. Развитие скоростных качеств.	
6	Специальные беговые упражнения. Совершенствование метания гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. Развитие скоростных качеств. К/т – бег 1000 метров.«Современные оздоровительные системы физического воспитания».	
7	Специальные беговые упражнения. Совершенствование метания гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов.. Бег 2000м(д), 3000м (ю) – оц. Развитие выносливости.	
8	Специальные беговые упражнения. Равномерный бег. Метание гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. – оц. Совершенствование подтягивания на перекладине. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).	
9	Инструктаж по ОТ ИОТ №052-2017. Строевые упражнения. Совершенствование техники передачи и приема мяча. Совершенствование нападающего удара через сетку. Совершенствование тактических действий в нападении Двухсторонняя игра. К/т подтягивание на перекладине.	Волейбол
10	Бег (ю-23 мин; д-18 мин). Специально-беговые упражнения. Бег	

	под гору Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры ( ю- футбол). Развитие выносливости.	
11	Строевые упражнения. Совершенствование подачи мяча. Совершенствование блокирования нападающих ударов, страховка. Двухсторонняя игра. К/т – бросок мяча из-за головы 1кг.	
12	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прием мяча двумя руками снизу. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
13	Совершенствование нападающего удара. Совершенствование блокирования нападающих ударов. Совершенствование передачи мяча из зон 3,6,5 в зону 3. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
14	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прием мяча двумя руками снизу. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
15	Совершенствование техники передачи и приема мяча. Совершенствование нападающего удара через сетку. Совершенствование тактических действий в нападении. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
16	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прием мяча двумя руками снизу. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
17	Инструктаж по ОТ ИОТ №048-2017. Поворот кругом в движении. Ю- Совершенствование длинный кувырок через препятствие в 90см., стойка на голове и руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. Совершенствование вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Д- Совершенствование сед углом . Стойка на лопатках. Кувырок назад. Разучивание полушпагат на бревне.	Гимнастика
18	Поворот кругом в движении. Ю -Совершенствование длинный кувырок через препятствие в 90см. стойки на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. Переворот в упор силой – оц. Совершенствование вис прогнувшись, вис согнувшись. Угол в упоре. Д- сед углом . Совершенствование стойки на лопатках, кувырок назад. Стоя на коленях наклон назад. Закрепление полушпагат на бревне, выпады, сед углом на бревне.	
19	Поворот кругом в движении. Ю- совершенствование кувырок назад через стойку на руках. Оборот назад из седа верхом – оц. Совершенствование вис прогнувшись и выход в сед, соскок махом вперед из вися на подколенках (ю). Совершенствование сед углом. Д- Совершенствование перекатом стойка на лопатках . Совершенствование полушпагат на бревне , прыжки толчком двумя со сменой ног, выпады, сед углом на бревне. Соскок прогнувшись ноги врозь.	
20	Поворот кругом в движении. Ю- Совершенствование кувырок назад через стойку на руках. Разучивание акробатических соединений из 3-4 элементов. Вис прогнувшись и выход в сед – оц. Совершенствование соскок махом вперед из вися на подколенках . Сед углом - оц. Д- Совершенствование перекатом стойка на лопатках. Совершенствование прыжки толчком двумя со сменой ног, выпады, сед углом на бревне.	

	Соскок прогнувшись ноги врозь. Разучивание соединения из 3-4 элементов на бревне.	
21	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Ю-Совершенствование кувырок назад через стойку на руках. совершенствование акробатических соединений из 3-4 элементов. Соскок махом вперед из вися на подколенках – оц. (ю). Д- Перекатом стойки на лопатках – оц. Разучивание из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат. Совершенствование прыжки толчком двумя со сменой ног выпады, сед углом на бревне, . Соскок прогнувшись ноги врозь. Закрепление соединения из 3-4 элементов (д).	
22	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Ю-Кувырок назад через стойку на руках – оц. Совершенствование акробатических соединений из 3-4 элементов . Разучивание размахивание и соскок назад. Совершенствование опорный прыжок через козла в длину. Д- Закрепление из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат. Разучивание соединений из 3-4 элементов. Соскок прогнувшись ноги врозь - оц. Совершенствование соединения из 3-4 элементов. «Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью»	
23	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Ю-Акробатические соединения из 3-4 элементов - оц. Закрепление размахивания и соскок назад. Разучивание переворот в упор из вися. Совершенствование опорный прыжок через козла в длину. Д- Совершенствование из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат. Закрепление соединений из 3-4 элементов. Соединения из 3-4 элементов на бревне(д) - оц.	
24	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Ю-Совершенствование размахивания и соскок назад (ю). Закрепление переворот в упор из вися. Совершенствование опорный прыжок через козла в длину. Разучивание подъем в упор силой. Д- Из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат – оц. Совершенствование соединений из 3-4 элементов. Совершенствование упражнений на нижней жерди за VIII кл. Разучивание переворот в упор толчком обеих ног на нижней жерди «Сеансы релаксации и самомассажа».	
25	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь. Ю-Переворот в упор из вися – оц.. Совершенствование опорный прыжок через козла в длину. Совершенствование подъем в упор силой. Д- Акробатическое соединение из 3-4 элементов (д) - оц. Совершенствование переворот в упор толчком обеих ног на нижней жерди.	
26	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь. Ю-Размахивания и соскок назад – оц.. Совершенствование переворот в упор из вися. Совершенствование опорный прыжок через козла в длину. Закрепление подъем в упор силой. Д-	

	Совершенствование акробатического соединения из 3-4 элементов. Совершенствование упражнений на нижней жерди за VIII кл. Закрепление переворот в упор толчком обеих ног на нижней жерди. Разучивание соскок вперед и назад с поворотом. Разучивание опорного прыжка через коня углом с бокового разбега.	
27	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь. Ю- Переворот в упор из вися – оц.. Совершенствование опорный прыжок через козла в длину. Совершенствование подъем в упор силой. Д- Акробатическое соединение из 3-4 элементов (д) - оц. Совершенствование переворот в упор толчком обеих ног на нижней жерди. Разучивание соединения из 3-4 элементов на брусках. Закрепление соскок вперед и назад с поворотом. Закрепление опорного прыжка через коня углом с бокового разбега. <i>«Роль оздоровительных систем в предупреждении вредных привычек».</i>	
28	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь. Ю- Совершенствование лазания по канату без помощи ног. Подъем в упор силой – оц. Совершенствование опорного прыжка через козла ноги врозь. Д- Переворот в упор толчком обеих ног на нижней жерди – оц. Совершенствование соскок вперед и назад с поворотом. Закрепление соединения из 3-4 элементов на брусках. Совершенствование опорного прыжка через коня с бокового разбега.	
29	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь. Ю- Совершенствование лазания по канату без помощи ног. Подтягивание на перекладине – оц. Совершенствование опорного прыжка через козла ноги врозь. Д- Соскок вперед и назад с поворотом – оц.. Совершенствование соединения из 3-4 элементов на брусках. Совершенствование опорного прыжка через коня с бокового разбега.	
30	Ю- Лазания по канату без помощи ног – оц.. Совершенствование опорного прыжка через козла ноги врозь. Д- Соединения из 3-4 элементов на брусках - оц. Совершенствование опорного прыжка через коня с бокового разбега.	
31	Ю - Опорный прыжок через козла ноги врозь - оц. . Д - Опорный прыжок через коня с бокового разбега - оц. <i>Ритмическая гимнастика: индивидуальные подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией.</i>	
32	Равномерный бег. Сед углом - оц. Д- Совершенствование перекатом стойка на лопатках. Совершенствование прыжки толчком двумя со сменой ног, выпады, сед углом на бревне. Соскок прогнувшись ноги врозь. Разучивание соединения из 3-4 элементов на бревне.	
33	Инструктаж по ОТ ИОТ №050-2017. Совершенствование попеременный двухшажный ход. Совершенствование одновременный одношажный ход. Попеременный двухшажный ход – оц. Совершенствование одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции.	Легкая атлетика; Баскетбол
34	Повторный инструктаж по ОТ ИОТ №052-2017 при проведении	

	занятий по спортивным играм. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3х2). Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	
35	Одновременный одношажный ход – оц. Совершенствование одновременный двухшажный ход. Совершенствование попеременный четырехшажный ход. Совершенствование переход с одновременного на попеременный ход. Лыжные гонки 1 км – оц.	
36	Совершенствование передачи мяча в движении в парах. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	
37	Одновременный двухшажный ход – оц. Совершенствование попеременного четырехшажного хода. Совершенствование переход с одновременного хода на попеременный. Совершенствование спуски со склона с поворотами. Попеременный четырехшажный ход – оц. Прохождение дистанции.	
38	Совершенствование передачи различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Зонная защита (2х1х2). Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	
39	Переход с одновременного хода на попеременный – оц. Совершенствование коньковых ходов. Совершенствование спуски со склона с поворотами, спуски со склона с торможением. Спуски со склона с поворотами – оц. Совершенствование одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции.	
40	Совершенствование передачи различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Зонная защита (2х1х2). Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	
41	Совершенствование коньковых ходов. Спуски со склона с торможением – оц. Совершенствование одновременного бесшажного хода. Совершенствование спусков и подъемов. Лыжные гонки 2км. – оц.	
42	Совершенствование броска мяча в прыжке с сопротивлением. Нападение через заслон. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	
43	Одновременный бесшажный ход – оц. Совершенствование попеременных ходов. Совершенствование коньковых ходов. Коньковые ходы – оц. Совершенствование одновременных ходов. Совершенствование спусков и подъемов. Прохождение дистанции.	
44	Совершенствование броска мяча в прыжке с сопротивлением. Нападение через заслон. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	



45	Совершенствование попеременных ходов. Совершенствование переход с одного хода на другой. Лыжные гонки 3 км – оц. Совершенствование спусков и подъемов. Прохождение дистанции.	
46	Совершенствование броска мяча в прыжке с сопротивлением. Нападение через заслон. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	
47	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие скоростных качеств. «Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта».	
48	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3х2). Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	
50	Совершенствование прием мяча снизу после подачи. Верхняя прямая подача – оц. Совершенствование передачи мяча из зон 1-6-5 в зону 3-2. Совершенствование нападающего удара и блокирование Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
51	Совершенствование прием мяча снизу после подачи. Совершенствование верхней прямой подачи. Совершенствование передачи мяча из зон 1-6-5 в зону 3-2. Нападающий удар и блокирование – оц. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
52	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
53	Повторный инструктаж по ОТ ИОТ 046-2017 при проведении занятий по легкой атлетике. Совершенствование прыжка в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. К/т – бросок набивного мяча из-за головы. Развитие скоростно-силовых качеств.	Легкая атлетика
54	Совершенствование прыжка в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. К/т – прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	
55	Бег (ю – 22 мин; д – 15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (ю- футбол). Развитие выносливости.	
56	Совершенствование прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. К/т – наклон вперед из положения стоя. Развитие скоростно-силовых качеств.	
57	Круговая тренировка. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега – оц. Совершенствование челночного бега 3х10 метров. Развитие скоростно-силовых качеств.	
58	Бег (ю – 23 мин; д – 16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (ю- футбол). Развитие выносливости	

59	Совершенствование стартовый разгон с преследованием. К/т – челночный бег 3х10 метров. <i>Дозирование нагрузки при занятиях бегом.</i>	
60	Совершенствование низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Бег 100 метров – оц. Совершенствование прыжка в длину с разбега. <i>Прикладное значение легкоатлетических упражнений.</i>	
61	Бег (ю – 23 мин; д – 17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (ю- футбол). Развитие выносливости	
62	Совершенствование прыжка в длину с 13-15 шагов разбега. К/т – бег 30 метров. Развитие скоростно-силовых качеств.	
63	Совершенствование прыжка в длину с 13-15 шагов разбега. К/т – бег 1000 метров. Развитие скоростно-силовых качеств.	
64	Бег (ю – 23 мин; д – 18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (ю- футбол). Развитие выносливости	
65	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега – оц. Совершенствование метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	
66	Совершенствование метания гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. К/т - подтягивание на перекладине. Развитие скоростно-силовых качеств.	
67	Бег 2000 метров (д), 3000 метров (ю) – оц. Спортивные игры. Развитие выносливости. Бег (ю – 23 мин; д – 18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (ю- футбол). Развитие выносливости. <i>Подготовка юношей к трудовой деятельности и воинской службе.</i>	
68	Метание гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов – оц. Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств..	

### Тематическое планирование по физической культуре 11 класс

№ урока	Тема урока	Раздел
1	Инструктаж по ОТ ИОТ №046-2017. Специально беговые упражнения. Совершенствование низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Развитие скоростных качеств.	Легкая атлетика
2	Специально беговые упражнения. Совершенствование низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Финиширование. Бег по дистанции (70-90м). Эстафетный бег. К/т- бег 30 метров. Развитие скоростных качеств. <i>Индивидуальная подготовка и требования безопасности.</i>	

3	Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров – оц. Совершенствование прыжка в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств.	
4	Бег ( <i>ю-22 мин; д-16 мин</i> ). Специально-беговые упражнения. Спортивные игры ( <i>ю - футбол</i> ). Развитие выносливости. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);	
5	Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов – оц. Совершенствование метания гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. Развитие скоростных качеств.	
6	Специальные беговые упражнения. Совершенствование метания гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. Развитие скоростных качеств. К/т – бег 1000 метров.	
7	Специальные беговые упражнения. Совершенствование метания гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов.. Бег 2000м(д), 3000м (ю) – оц. Развитие выносливости.	
8	Специальные беговые упражнения. Равномерный бег. Метание гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. – оц. Совершенствование подтягивания на перекладине.	
9	Инструктаж по ОТ ИОТ №052-2017. Строевые упражнения. Совершенствование техники передачи и приема мяча. Совершенствование нападающего удара через сетку. Совершенствование тактических действий в нападении. Двухсторонняя игра. К/т подтягивание на перекладине.	Волейбол
10	Бег ( <i>ю-23 мин; д-18 мин</i> ). Специально-беговые упражнения. Бег под гору Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры ( <i>ю- футбол</i> ). Развитие выносливости.	
11	Строевые упражнения. Совершенствование подачи мяча. Совершенствование блокирования нападающих ударов, страховка. Двухсторонняя игра. К/т – бросок мяча из-за головы 1кг.	
12	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прием мяча двумя руками снизу. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
13	Совершенствование нападающего удара. Совершенствование блокирования нападающих ударов. Совершенствование передачи мяча из зон 3,6,5 в зону 3. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
14	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прием мяча двумя руками снизу. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
15	Совершенствование техники передачи и приема мяча. Совершенствование нападающего удара через сетку. Совершенствование тактических действий в нападении. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
16	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прием мяча двумя руками снизу. Позиционное нападение. Учебная игра.	

	Развитие координационных способностей.	
17	Инструктаж по ОТ ИОТ №048-2017. Поворот кругом в движении. Ю- Совершенствование длинный кувырок через препятствие в 90см., стойка на голове и руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. Совершенствование вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Д- Совершенствование сед углом . Стойка на лопатках. Кувырок назад. Разучивание полушпагат на бревне.	Гимнастика
18	Поворот кругом в движении. Ю -Совершенствование длинный кувырок через препятствие в 90см.стойки на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. Переворот в упор силой – оц. Совершенствование вис прогнувшись, вис согнувшись. Угол в упоре. Д- сед углом . Совершенствование стойки на лопатках, кувырок назад. Стоя на коленях наклон назад. Закрепление полушпагат на бревне, выпады, сед углом на бревне.	
19	Поворот кругом в движении. Ю- совершенствование кувырок назад через стойку на руках. Оборот назад из седа верхом – оц. Совершенствование вис прогнувшись и выход в сед, соскок махом вперед из вися на подколенках (ю). Совершенствование сед углом. Д- Совершенствование перекатом стойка на лопатках . Совершенствование полушпагат на бревне , прыжки толчком двумя со сменой ног, выпады, сед углом на бревне. Соскок прогнувшись ноги врозь.	
20	Поворот кругом в движении. Ю- Совершенствование кувырок назад через стойку на руках. Разучивание акробатических соединений из 3-4 элементов. Вис прогнувшись и выход в сед – оц. Совершенствование соскок махом вперед из вися на подколенках . Сед углом - оц. Д- Совершенствование перекатом стойка на лопатках. Совершенствование прыжки толчком двумя со сменой ног, выпады, сед углом на бревне. Соскок прогнувшись ноги врозь. Разучивание соединения из 3-4 элементов на бревне.	
21	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Ю- Совершенствование кувырок назад через стойку на руках. совершенствование акробатических соединений из 3-4 элементов. Соскок махом вперед из вися на подколенках – оц. (ю). Д- Перекатом стойки на лопатках – оц. Разучивание из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат. Совершенствование прыжки толчком двумя со сменой ног выпады, сед углом на бревне, . Соскок прогнувшись ноги врозь. Закрепление соединения из 3-4 элементов (д).	
22	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Ю- Кувырок назад через стойку на руках – оц. Совершенствование акробатических соединений из 3-4 элементов . Разучивание размахивание и соскок назад. Совершенствование опорный прыжок через козла в длину. Д- Закрепление из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат. Разучивание соединений из 3-4 элементов. Соскок прогнувшись ноги врозь - оц. Совершенствование соединения из 3-4 элементов.«Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью»	

23	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Ю-Акробатические соединения из 3-4 элементов - оц. Закрепление размахивания и соскок назад. Разучивание переворот в упор из виса. Совершенствование опорный прыжок через козла в длину. Д- Совершенствование из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат. Закрепление соединений из 3-4 элементов. Соединения из 3-4 элементов на бревне(д) - оц.	
24	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Ю-Совершенствование размахивания и соскок назад (ю). Закрепление переворот в упор из виса. Совершенствование опорный прыжок через козла в длину. Разучивание подъем в упор силой. Д- Из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат – оц. Совершенствование соединений из 3-4 элементов. Совершенствование упражнений на нижней жерди за VIII кл. Разучивание переворот в упор толчком обеих ног на нижней жерди <i>«Сеансы релаксации и самомассажа»</i>	
25	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь. Ю-Переворот в упор из виса – оц.. Совершенствование опорный прыжок через козла в длину. Совершенствование подъем в упор силой. Д- Акробатическое соединение из 3-4 элементов (д) - оц. Совершенствование переворот в упор толчком обеих ног на нижней жерди.	
26	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь. Ю-Размахивания и соскок назад – оц.. Совершенствование переворот в упор из виса. Совершенствование опорный прыжок через козла в длину. Закрепление подъем в упор силой. Д- Совершенствование акробатического соединения из 3-4 элементов. Совершенствование упражнений на нижней жерди за VIII кл. Закрепление переворот в упор толчком обеих ног на нижней жерди. Разучивание соскок вперед и назад с поворотом. Разучивание опорного прыжка через коня углом с бокового разбега.	
27	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь. Ю-Переворот в упор из виса – оц.. Совершенствование опорный прыжок через козла в длину. Совершенствование подъем в упор силой. Д- Акробатическое соединение из 3-4 элементов (д) - оц. Совершенствование переворот в упор толчком обеих ног на нижней жерди. Разучивание соединения из 3-4 элементов на брусках. Закрепление соскок вперед и назад с поворотом. Закрепление опорного прыжка через коня углом с бокового разбега. <i>«Роль оздоровительных систем в предупреждении вредных привычек».</i>	
28	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь. Ю-Совершенствование лазания по канату без помощи ног. Подъем в упор силой – оц. Совершенствование опорного прыжка через козла ноги врозь. Д- Переворот в упор толчком обеих ног на нижней жерди – оц. Совершенствование соскок вперед и назад с поворотом. Закрепление соединения из 3-4 элементов на брусках. Совершенствование опорного прыжка через коня с бокового разбега.	

29	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь. Ю- Совершенствование лазания по канату без помощи ног. Подтягивание на перекладине – оц. Совершенствование опорного прыжка через козла ноги врозь. Д- Соскок вперед и назад с поворотом – оц.. Совершенствование соединения из 3-4 элементов на брусках. Совершенствование опорного прыжка через коня с бокового разбега.	
30	Ю- Лазания по канату без помощи ног – оц.. Совершенствование опорного прыжка через козла ноги врозь. Д- Соединения из 3-4 элементов на брусках - оц. Совершенствование опорного прыжка через коня с бокового разбега.	
31	Ю - Опорный прыжок через козла ноги врозь - оц. . Д - Опорный прыжок через коня с бокового разбега - оц. <i>Ритмическая гимнастика: индивидуальные подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией.</i>	
32	Равномерный бег.Сед углом - оц. Д- Совершенствование перекатом стойка на лопатках. Совершенствование прыжки толчком двумя со сменой ног, выпады, сед углом на бревне. Соскок прогнувшись ноги врозь. Разучивание соединения из 3-4 элементов на бревне.	
33	Инструктаж по ОТ ИОТ №050-2017.Совершенствование попеременный двухшажный ход. Совершенствование одновременный одношажный ход.Попеременный двухшажный ход – оц. Совершенствование одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции.	Лыжная подготовка; Баскетбол
34	Повторный инструктаж по ОТ ИОТ№052-2017 при проведении занятий по спортивным играм.Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3х2). Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	
35	Одновременный одношажный ход – оц. Совершенствование одновременный двухшажный ход. Совершенствование попеременный четырехшажный ход. Совершенствование переход с одновременного на попеременный ход. Лыжные гонки 1 км – оц. <i>Судейство спортивных соревнований по лыжным гонкам.</i>	
36	Совершенствование передачи мяча в движении в парах. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	
37	Одновременный двухшажный ход – оц. Совершенствование попеременного четырехшажного хода. Совершенствование переход с одновременного хода на попеременный. Совершенствование спуски со склона с поворотами. Попеременный четырехшажный ход –оц. Прохождение дистанции.	
38	Совершенствование передачи различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Зонная защита (2х1х2). Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	

39	Переход с одновременного хода на попеременный – оц. Совершенствование коньковых ходов. Совершенствование спуски со склона с поворотами, спуски со склона с торможением. Спуски со склона с поворотами – оц. Совершенствование одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции.	
40	Совершенствование передачи различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Зонная защита (2х1х2). Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	
41	Совершенствование коньковых ходов. Спуски со склона с торможением – оц. Совершенствование одновременного бесшажного хода. Совершенствование спусков и подъемов. Лыжные гонки 2км. – оц.	
42	Совершенствование броска мяча в прыжке с сопротивлением. Нападение через заслон. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	
43	Одновременный бесшажный ход – оц. Совершенствование попеременных ходов. Совершенствование коньковых ходов. Коньковые ходы – оц. Совершенствование одновременных ходов. Совершенствование спусков и подъемов. Прохождение дистанции.	
44	Совершенствование броска мяча в прыжке с сопротивлением. Нападение через заслон. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	
45	Совершенствование попеременных ходов. Совершенствование переход с одного хода на другой. Лыжные гонки 3 км – оц. Совершенствование спусков и подъемов. Прохождение дистанции.	
46	Совершенствование броска мяча в прыжке с сопротивлением. Нападение через заслон. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	
47	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие скоростных качеств. «Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта».	
48	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3х2). Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	
50	Совершенствование прием мяча снизу после подачи. Верхняя прямая подача – оц. Совершенствование передачи мяча из зон 1-6-5 в зону 3-2. Совершенствование нападающего удара и блокирование Учебная игра. Развитие координационных способностей.	

51	Совершенствование прием мяча снизу после подачи. Совершенствование верхней прямой подачи. Совершенствование передачи мяча из зон 1-6-5 в зону 3-2. Нападающий удар и блокирование – оц. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
52	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
53	Повторный инструктаж по ОТ ИОТ 046-2017 при проведении занятий по легкой атлетике. Совершенствование прыжка в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. К/т – бросок набивного мяча из-за головы. Развитие скоростно-силовых качеств.	Легкая атлетика
54	Совершенствование прыжка в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. К/т – прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	
55	Бег (ю – 22 мин; д – 15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (ю- футбол). Развитие выносливости.	
56	Совершенствование прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. К/т – наклон вперед из положения стоя. Развитие скоростно-силовых качеств.	
57	Круговая тренировка. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега – оц. Совершенствование челночного бега 3x10 метров. Развитие скоростно-силовых качеств.	
58	Бег (ю – 23 мин; д – 16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (ю- футбол). Развитие выносливости	
59	Совершенствование стартовый разгон с преследованием. К/т – челночный бег 3x10 метров. <i>Дозирование нагрузки при занятиях бегом.</i>	
60	Совершенствование низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции ( 70-90м). Бег 100 метров – оц. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Распространение в Тульской венерических заболеваний области, профилактика.	
61	Бег (ю – 23 мин; д – 17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (ю- футбол). Развитие выносливости	
62	Совершенствование прыжка в длину с 13-15 шагов разбега. К/т – бег 30 метров. Развитие скоростно-силовых качеств.	
63	Совершенствование прыжка в длину с 13-15 шагов разбега. К/т – бег 1000 метров. Развитие скоростно-силовых качеств.	
64	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега – оц. Совершенствование метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	
65	Совершенствование метания гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. К/т - подтягивание на перекладине. Развитие скоростно-силовых качеств.	
66	Бег (ю – 23 мин; д – 18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (ю- футбол). Развитие выносливости	



67	Бег 2000 метров (д), 3000 метров (ю) – оц. Спортивные игры. Развитие выносливости. ТПУ, спортивное отделение – правила приема студентов.	
68	Бег (ю – 23 мин; д – 18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (ю- футбол). Развитие выносливости	

**Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»  
в школе**

*Выпускник научится:*

- использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (способностей);
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации;
- характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- давать характеристику избранной будущей профессии с учётом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать

для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психической нагрузки;

- характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснять их важное социальное значение.

- 

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Выпускник научится:*

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств (способностей);
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами);
- выполнять передвижения на лыжах одновременными и переменными ходами, коньковым способом, демонстрировать технику умения чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона разученными способами;
- выполнять основные технические действия и приёмы в футболе, волейболе, баскетболе, ручном мяче в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей).

*Выпускник получит возможность научиться:*

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (коньки, аэробика, ритмическая гимнастика).

## Литература

- Арзуманов С.В., Физическое воспитание в школе: практические советы преподавателям, М., Феникс, 2009.
- Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А., Конспекты уроков для учителя физкультуры; пособие для учителя, Владос, 2007.
- Днепров Э.Д., Аркадьев А.Г., Сборник нормативных документов. Физическая культура, М., Дрофа, 2005.
- Кодыш Э.Н., Соревнование туристов. Пешеходный туризм. Москва, “ФК и спорт”, 1990.
- Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, Министерство образования и науки РФ; М., Просвещение, 2007г.
- Лях В.И., Зданевич А.А., Физическая культура, 10-11 кл, Просвещение, 2007;
- Лях В.И., Г.Б. Мейксон, Физическая культура 10 - 11 классы, М. Просвещение, 2000г.;
- Лях В.И., Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов, М. Просвещение, 2015г.;
- Погадаев Г.И., Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом, Дрофа, 2018.
- Янсон Ю.А., Физическая культура в школе: научно-педагогический аспект, книга для педагога, М.,Феникс, 2016.