

Березовское автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №55 имени Льва Брусницына»

УТВЕРЖДЕНА

Приказ от 05.08.2022 г. № 64

Директор БМАОУ СОШ №55



А.В. Братчиков

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

10-11 класс

2022/2023 учебный год

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в школе

Выпускник научится:

- 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, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- 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 цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

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;
- 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 физической подготовкой;
- 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 физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских 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 и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

РЕЗУЛЬТАТЫ освоения курса физической культуры

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании 11 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

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

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей 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 самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные 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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ:

Основы знаний о физической культуре

Физкультура общества и человека, понятие физкультуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование ЗОЖ; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.

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

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования и контроля за физическими нагрузками во время физ.упражнений профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физ.упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы регулирования массы тела. Использование корректирующих упражнений для самостоят. занятий.

Развитие основных физических качеств в процессе проведения индивидуальных групповых занятий.

Медико-биологические основы. Роль физкультуры в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека. Сохранение творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима, 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.(гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физкультурой и спортом.

Гигиена, закаливание и восстановительные мероприятия. Дыхательная гимнастика. Приёмы массажа. Точечный массаж.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в т.ч. здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физкультуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление приёмов закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка с учетом индивидуальных особенностей.

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов, освоенных ранее. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

Закрепление приёмов самоконтроля.

Спортивные игры

Терминология избранной игры. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

Особенности и организация занятий по подвижным играм с учащимися младших классов.

Гимнастика с элементами акробатики

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Легкая атлетика

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.

Плавание

Биомеханические особенности техники плавания. Правила плавания в открытом водоёме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности в бассейне.

Выполнение обязанности судьи.

Двигательные умения, навыки и способности:

Волейбол.

Совершенствование основных технико-тактических действий и приёмов:

- комбинации из техники передвижений, остановок, поворотов, стоек;
- варианты техники приёма и передач мяча;
- варианты подач мяча;
- варианты нападающего удара через сетку;
- варианты блокирования нападающего удара;
- игра по упрощённым правилам и по правилам;
- индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите.

Упражнения на совершенствование координационных и кондиционных способностей; игровые упражнения и подвижные игры на совершенствование технических приёмов. Самоконтроль за нагрузкой.

Гимнастика.

Совершенствование строевых упражнений. Акробатика: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинация из ранее изученных элементов.

Ритмическая гимнастика. Составление инд. комплекса.

Круговая тренировка.

Упражнения в висах и упорах. Прыжки со скакалкой, на гимн.стенке.

Проведение занятий с младшими школьниками.

Лёгкая атлетика.

Высокий и низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег на результат 100м. Эстафетный бег.

Бег в ровном темпе 15-20 мин. Бег 2000м.

Метание мяча 150г на дальность с места и с 4-5 шагов разбега. Метание гранаты 500г с места и с разбега на дальность и в цель.

Челночный бег 3x10м и 10x10м.

Плавание: Плавание изученными способами. Упражнения для совершенствования техники и развития двиг. способностей. Плавание на боку, брассом, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600м. Проплавание отрезков 25-100м по 2-6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы игры «Водное поло» и фигурного плавания. Самоконтроль.

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 м с 10-12 м девушкам, с 15-25 м юношам; метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 метров девушкам, с 15-20 м – юношам.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (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.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей физических способностей (таблица ниже) с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен: знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
 - активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Содержание учебного предмета

Обязательный минимум содержания основных образовательных программ

Физическая культура и основы здорового образа жизни. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

С учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности.

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); *технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.*

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; *плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.*

1. Тематическое планирование

10 класс

Название темы	Количество часов по программе
Лёгкая атлетика	24
Спортивные игры	25
Волейбол	21
Лыжная подготовка	19
Гимнастика	12
Плавание	4
ИТОГО	105

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

№	Тема урока	количество часов	контроль
1.	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА. Низкий старт и стартовый разгон. <i>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни</i>	1	
2.	Бег на короткие дистанции:30-50м Эстафетный бег.	1	
3.	Бег на короткие дистанции:30,60 м. Финиширование. Эстафетный бег. Нормы ГТО		1
4.	Эстафетный бег. Бег на результат на 100 м.Нормы ГТО		1
5.	Совершенствование прыжка «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов . Челночный бег.	1	
6.	Совершенствование техники отталкивания прыжка в длину.	1	
7.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов и способом «ножницы» Совершенствование техники выполнения. <i>Развитие скоростно-силовых качеств.</i>	1	
8.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов и способом «ножницы» Развитие скоростно-силовых качеств.		1
9.	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. <i>Сохранении творческой активности и долголетия.</i>	1	
10.	Совершенствование метание гранаты в цель. (Ю). Совершенствование метания мяча в цель (Д)	1	
11.	Совершенствование метание гранаты на дальность с трех шагов с разбега (Ю). Совершенствование метания мяча на дальность(Д)	1	
12.	Метание гранаты (Ю), метание мяча (Д)на дальность. Нормы ГТО		1
13.	БАСКЕТБОЛ. ТБ на уроках спортивных игр Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	
14.	Совершенствование ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением	1	

	защитника.		
15.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	
16.	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. <i>Физическая культура и основы здорового образа жизни .</i>		1
17.	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).	1	
18.	<i>Предупреждения профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</i>	1	
19.	Учет техники передвижений и владения мячом. Игра по правилам баскетбола.	1	
20.	Совершенствование техники защитных действий.	1	
	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	1	
21.	Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.		1
22.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1	
23.	Броски мяча в прыжке и на месте из различных положений. <i>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности.</i>		1
24.	<u>ВОЛЕЙБОЛ.</u> <i>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности</i>	1	
25.	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.		
25.	Варианты техники приема и передач мяча. <i>Оздоровительные системы физического воспитания.</i>	1	
26.	Совершенствование техники приема и передач мяча		1
27.	Учет техники приема и передачи мяча	1	
28.	Варианты подач мяча. Игра по правилам волейбола.	1	
29.	Совершенствование техники подач мяча в заданную зону любым способом.	1	
30.	Учет техники подач мяча.	1	
31.	Варианты нападающего удара через сетку.		1
32.	Совершенствование техники нападающего удара	1	

	<i>Подготовка к соревновательной деятельности.</i>		
33.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	
34.	Учет волейбольной техники: нападающий удар, варианты блока.		1
35.			1
36.	ГИМНАСТИКА. <i>Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</i>	1	
37.		1	
38.	Совершенствование строевых упражнений. Перестроение	1	
39.	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов комбинации из различных положений и движений рук, ног	1	
40.	Атлетическая гимнастика. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.		1
41.	Атлетическая гимнастика. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	1	
42.	Освоение висов и упоров. Юноши: подъем в упор силой; вис согнувшись. Девушки Подъем переворотом, соскок махом назад.	1	
43.	Учет техники акробатики, висов и упоров. Подтягивание на высокой(Ю) на низкой (Д) перекладине		1
44.	Прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.	1	
45.	Плавание. Инструктаж по ТБ. Правила поведения учащихся. Теория - Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности ; гимнастика при занятиях физической деятельности. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.	1	
46.	Плавание на груди и спине вольным стилем.	1	
47.	Теория - Понятие физической культуры личности . Плавание на боку с грузом в руке.		1
	Элементы игры «Водное поло»		
48.	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА. Правила по Т.Б. на уроках лыжной подготовки.	1	
49.	Совершенствование. Попеременный четырехшажный ход.	1	
50.	Совершенствование техники классического хода. Совершенствование техники спуска.	1	

51.	Совершенствование техники подъема в гору.	1	
52.	Разучить технику конькового хода. Пройти дистанцию 2 км. (Д) 3 км. (Ю)	1	
53.	Углубленное разучивание конькового хода Пройти дистанцию 2 км. (Д) 3 км. (Ю).	1	
54.	Совершенствование техники конькового хода. Пробежать дистанцию (Д) – 2 км. (Ю) – 3 км.		1
55.	Разучить торможение поворотом в движении.	1	
56.	Совершенствование вариантов торможения.		1
57.	Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках	1	
58.	Передвижение на лыжах до 3 км Свободный стиль.		1
59.	Техника лыжных ходов с прохождением дистанции 5 км (Д), 6 км (Ю).	1	
60.	Свободный стиль дистанции до 5 км (Д), 6 км (Ю)	1	
61.	ВОЛЕЙБОЛ. Правила пол Т.Б. на уроках волейбола. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	
62.	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	
63.	Совершенствование техники нападающего удара	1	
64.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	
65.	Учет техники передачи мяча. Учебная игра.	1	
66.	Варианты нападающего удара через сетку. Совершенствование тактики игры.		1
67.	Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока.	1	
68.	Совершенствование техники игровых приемов.	1	
69.	Позиционное нападение с изменением позиций.	1	
70.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1	
71.	Игра по упрощенным правилам волейбола	1	
72.	Учебно-тренировочная игра.		1
73.	БАСКЕТБОЛ. Совершенствование комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	
74.	Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и	1	

	координационных способностей.		
75.	Совершенствование тактики игры.	1	
76.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	
77.	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания длительностью от 20 сек. До 18 мин	1	
78.	Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.		1
79.	Командные тактические действия. Зонная защита	1	
80.	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных положений на расстояние от 10 до 25 м.	1	
	IV четверть		
81.	Командные тактические действия. Быстрый прорыв.		1
82.	Ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10-13 сек., подвижные игры.	1	
83.	Групповые действий в защите, варианты групповой защиты.		1
84.	Совершенствование действий в защите. Игра по правилам баскетбола.	1	
85.	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА. Правила ТБ на уроках по легкой атлетике. <i>Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка</i>	1	
86.	Развитие выносливости. Длительный бег 10-12-мин.	1	
87.	Совершенствование развития выносливости рваный бег до 12 мин.с ускорениями по 100 м.	1	
88.	Совершенствование развития выносливости Бег в среднем темпе да 10 мин.	1	
89.	Бег (2000 м –м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Нормы ГТО	1	
90.	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.	1	
91.	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств		1
92.	Юноши и девушки. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения;	1	
93.	Развитие координационных способностей. Бег с преодолением препятствий и на	1	

	местности; барьерный бег;		
94.	Метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.	1	
95.	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.	1	
96.	Бег на результат (3000 м – м. и 2000 м –д.). Развитие выносливости Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.		1
97.	Метание гранаты 500г из различных положений. Элементы техники.	1	
98.	Метание гранаты (500г) на дальность с трех шагов разбега.		1
99.	Метание гранаты на дальность.	1	
100.	Бег в равномерном темпе (15 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости.	1	
101.	Прыжки в длину с места , много скоки, круговая тренировка	1	
102.	Развитие скоростных способностей.. Старты из различных положений.	1	
103.	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1	
104.	Элементы техники плавания на груди, спине боку, с грузом в руке.	1	
	Итого:105	81	24

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс

Название темы	Количество часов по программе
Лёгкая атлетика	24
Спортивные игры	22
Волейбол	21
Лыжная подготовка	19
Гимнастика	16
ИТОГО	105

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс

№	Тема урока	количество часов	контроль
1	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА. Правила по Т.Б. на уроках физкультуры. Низкий старт и стартовый разгон.	1	
2	Бег на короткие дистанции:30,60 м. Эстафетный бег.	1	
3	Бег на короткие дистанции:30,60 м. Финиширование.		1
4	Эстафетный бег. <i>Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием.</i>		1
5	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Челночный бег.. <i>Совершенствование и развитие основных физических качеств в процессе проведения индивидуальных занятий.</i>	1	
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Элементы техники. Челночный бег. <i>Приемы самоконтроля.</i>	1	
7	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Совершенствование техники выполнения. <i>Развитие скоростно-силовых качеств. Доврачебная помощь при травмах.</i>	1	
8	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств.		1
9	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.	1	
10	Метание гранаты (300г) из различных положений. Элементы техники. .	1	
11	Метание гранаты (300г) на дальность с трех шагов разбега. Совершенствование техники выполнения.	1	
12	Метание гранаты на дальность.		1
13	БАСКЕТБОЛ. ТБ на уроках спортивных игр Ведение мяча с приёмами обыгрывания защитника.	1	
14	Ведение мяча с поворотом.	1	
15	Ведение мяча с изменением направления, обводкой.	1	
16	Передачи мяча в парах различными способами на месте		1
17	Передачи мяча одной рукой снизу, сбоку в	1	

	движении		
18	Передачи мяча в движении с сопротивлением защитника.	1	
19	Защитные действия: вырывание и выбивание	1	
20	Защитные действия: перехват, накрывание.	1	
21	Физическая культура и основы здорового образа жизни	1	
22	Броски мяча в кольцо в прыжке		1
23	Современные оздоровительные системы физического воспитания	1	
24	Броски мяча в кольцо со средних и дальних расстояний		1
25	Правила по Т.Б. на уроках гимнастики и акробатики. Висы и упоры.	1	
	II четверть		
26	Вис согнувшись, вис прогнувшись.	1	
27	Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад, мост, полушпагат.		1
28	Акробатические упражнения: сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках.	1	
29	Акробатическая комбинация из 5-6 элементов:	1	
30	Упражнения в равновесии на бревне, лазание по канату в 2 приема	1	
31	Комбинация упражнений в равновесии из 3-4 элементов. Лазание по канату.	1	
32	Комбинация упражнений в равновесии	1	
33	Роль современных оздоровительных систем физического воспитания в формировании здорового образа жизни		1
34	Совершенствование прыжка углом с разбега и толчком 1 ноги через коня	1	
35	Техника выполнения опорного прыжка	1	
36	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах)		1
37	ВОЛЕЙБОЛ. Правила по Т.Б. на уроках волейбола. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	
38	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу.	1	
39	Роль современных оздоровительных систем физического воспитания в предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек	1	
40	Совершенствование прямой нападающий	1	

	удар.		
41	Совершенствование приема мяча снизу после подачи.	1	
42	Роль современных оздоровительных систем физического воспитания в поддержании репродуктивной функции		1
43	Контроль техники придачи мяча в парах	1	
44	Основы законодательства РФ в области физической культуры. Спорта и туризма	1	
45	Совершенствование нижней и верхней прямой подачи	1	
46	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности		1
47	Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью	1	
48	Учебная игра. Представление о сеансах аутотренинга, релаксации и самомассажа, банных процедурах	1	
49	<u>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</u> Правила по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде. Перенос лыж. Приемы закаливания.		1
	III четверть		
50	Совершенствование. Попеременный четырехшажный ход.	1	
51	Совершенствование лыжного хода переход с хода на ход.	1	
52	Совершенствование. Попеременный четырехшажный ход.	1	
53	Коньковый ход. Индивидуальная физическая подготовка и требования безопасности	1	
54	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта	1	
55	Коньковый ход. Оздоровительные системы физического воспитания	1	
56	Торможение поворотом в движении. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью		1
57	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах	1	
58	Совершенствование техники торможение упором и плугом.		1
59	Передвижение на лыжах до 3 км	1	
60	Техника лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км. Спуски, подъемы, повороты.		1

61	Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц	1	
62	Правила пол Т.Б. на уроках волейбола. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	
63	Верхняя прямая подача.	1	
64	Групповые действий в защите, варианты блокирования	1	
65	Совершенствование действий в защите. Игра по правилам волейбола.	1	
66	Разучить варианты позиционного нападения.	1	
67	Учебно-тренировочные игры. Представление о индивидуально-ориентированных здоровье сберегающих технологиях.	1	
68	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.		1
69	Совершенствование позиционного нападения. Подготовка к соревновательной деятельности	1	
70	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры	1	
71	Взаимодействие игроков зоны 3-4-2 в нападении. Учебная игра.	1	
72	Взаимодействие игроков зоны 3-5-1 в нападении. Учебная игра	1	
73	Контроль техники выполнения подачи и нападения.	1	
74	Индивидуальные тактические действия в защите.		1
75	Индивидуальные тактические действия в нападении.	1	
76	Командные тактические действия. Зонная защита	1	
77	Командные тактические действия. Быстрый прорыв.	1	
78	Совершенствование Броски мяча в кольцо в прыжке	1	
79	Броски мяча в кольцо со средних и дальних расстояний.	1	
80	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в технической и тактической подготовке в национальных видах спорта.		1
81	Совершенствование командных	1	

	тактические действия. Быстрый прорыв		
	IV четверть		
82	Правила и жесты судей в баскетболе и стрит боле.	1	
83	Контроль действий в защите и нападении		1
84	Игра по правилам баскетбола.	1	
85	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на плавании	1	
86	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции		1
87	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	1	
88	Бег (2000 м- м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	1	
89	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1	
90	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	1	
91	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1	
92	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1	
93	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов и способом «ножницы» Челночный бег.	1	
94 95	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов упражнения Приемы самоконтроля. Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину и высоту с разбега	1	
96	Учет в прыжке в длину способом «прогнувшись»	1	
97	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.	1	
98	Метание гранаты (500г) девушки, (700г) юноши, из различных положений. Элементы техники.	1	
99	Метание гранаты на дальность.	1	
100	Преодоление полосы препятствий.	1	

101	Приемы защиты и самообороны из единоборств	1	
102	Полоса препятствия. Страховка на полосе препятствий		1
103	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования;		1
104	Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре	1	
105	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе)	1	
	Итого:	81	24

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 634721627414093995837494482188458045512377282758

Владелец Калинин Максим Олегович

Действителен с 21.06.2023 по 20.06.2024