





Муниципальное общеобразовательное учреждение -
средняя общеобразовательная школа с. Подлесное
Марковского района Саратовской области им. Ю.В. Фисенко

<p>«Рассмотрено» Руководитель ШМО  Драчкова Т.В. Протокол № 1 от «27» августа 2020 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР МОУ-СОШ с. Подлесное  / Феоктистова К.А. «28» августа 2020 г.</p>	<p>«Утверждено» Директор МОУ-СОШ с. Подлесное  / Мельниченко Ю.Н. Приказ № _____ от «29» августа 2020 г.</p> 
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре

10-11 класс

Составитель: Рыбалкин Г.В., учитель физической культуры.

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол №1
от «28» августа 2020 г.

с. Подлесное, 2020 год

Содержание

Планируемые результаты изучения _____	2-12 стр
Содержание курса _____	13-14 стр
Тематическое планирование _____	15-21 стр

Планируемые результаты изучения учебного предмета:

предметные:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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; 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 учетом 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;

- 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 движений);

- 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 в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

метапредметные:

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

В соответствии с ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;
- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях — прогнозировать конечный результат;
- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;
- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее

эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

Обучающийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- составлять план решения проблемы (описывать жизненный цикл выполнения проекта, алгоритм проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде алгоритма решения практических задач;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;
- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- оценивать свою деятельность, анализируя и аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- соотносить свои действия с целью обучения.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- принимать решение в учебной ситуации и оценивать возможные последствия принятого решения;
- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

Познавательные УУД

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- объяснять явления, процессы, связи и отношения,

выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности;

- выявлять и называть причины события, явления, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей, справочников, открытых источников информации и электронных поисковых систем. Обучающийся сможет:

- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, базами знаний, справочниками;
- соотносить полученные результаты поиска с задачами и целями своей деятельности.

Коммуникативные УУД

8. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- организовывать эффективное взаимодействие в

группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

9. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;

ЛИЧНОСТНЫЕ:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере,

гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной(физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Кроссовая подготовка. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Русская лапта. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, быстроты, ловкости и координации.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

Тематическое планирование 10 класс (105 часов).

№ п/п	Название темы урока и форма урока.	
1	Повторный инструктаж по охране труда. История зарождения современных Олимпийских Игр. Инструктаж по технике безопасности при занятиях «Лёгкой атлетикой».	1
2	Закрепление техники низкого старта. Совершенствование техники эстафетного бега. Развитие физических качеств быстроты.	1
3	Соревнование с элементами легкой атлетики. Входной контроль	1
4	Совершенствование техники низкого старта. Учет в беге на 100метров. Развитие физических качеств быстроты.	1
5	Теория: совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование техники метания гранаты с 5-7 шагов разбега. Развитие физических качеств выносливости.	1
6	Совершенствование техники быстрого бега.	1
7	Тестирование бега на 100 и 1000 м	1
8	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Совершенствование техники метания гранаты. Развитие физических качеств выносливости. 94	1
9	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Учет в метании гранаты на дальность. Развитие физического качества выносливости. 95	1
10	Тестирование ВФСК ГТО 57	1
11	Техника метания гранаты на точность. Учет в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно - силовых качеств.	1
12	Теория: закаливание организма. Учет в беге на 2000, 3000 метров. Развитие скоростно - силовых качеств. 20	1
13	Бег 15 минут .Специальные беговые упражнения	1
14	Бег 15 минут. Развитие выносливости	1
15	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий	1
16	Бег 20 минут. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	1
17	Бег 20 минут . Развитие выносливости	1
18	Бег 20 минут. Специальные беговые упражнения	1
19	Бег 2000 м. 3000 м на результат. Развитие выносливости	1
20	Бег 2000 м. 3000 м на результат.	1
21	Правила Т.Б. при занятиях баскетболом.	1
22	Упрощенные правила игры в баскетбол. Основные технические приёмы баскетбола.	1
23	Изучение технических приёмов баскетбола с мячом и без мяча.	1
24	Подвижные игры с элементами баскетбола. Физические качества баскетболиста.	1

25	Развитие координационных способностей средствами баскетбола.	1
26	Основные технические приёмы баскетбола.	1
27	Развитие физических качеств баскетболиста.	1
28	Совершенствование технических приёмов баскетбола с мячом и без мяча.	1
29	Тактические командные действия игроков.	1
30	Совершенствование технических приёмов баскетбола с мячом и без мяча.	1
31	Тестирование основных технических приёмов баскетбола.	1
32	Двухсторонняя учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1
33	Изучение технических приёмов баскетбола с мячом и без мяча.	1
34	Развитие физических качеств баскетболиста.	1
35	Основные технические приёмы баскетбола.	1
36	Тестирование основных технических приёмов баскетбола.	1
37	Развитие физических качеств баскетболиста.	1
38	Совершенствование технических приёмов баскетбола с мячом и без мяча.	1
39	Тактические командные действия игроков.	1
40	Двухсторонняя учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1
41	Двухсторонняя учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1
42	Правила при занятиях гимнастикой. Развитие гибкости средствами гимнастики.	1
43	Развитие координационных способностей при помощи акробатических упражнений.	1
44	Занятия коррекционной гимнастикой. Методы контроля правильной осанки.	1
45	Поднимание туловища из положения лёжа	1
46	Занятия коррекционной гимнастикой.	1
47	Развитие гибкости средствами гимнастики.	1
48	Развитие координационных способностей при помощи акробатических упражнений.	1
49	Акробатика. Переворот боком.	1
50	Акробатика. Переворот боком.	1
51	Подтягивание на перекладине	1
52	Развитие ловкости и скоростно-силовых качеств при помощи «челночного бега».	1
53	Тестирование. Подтягивание на перекладине, отжимание от пола.	1
54	Развитие силы средствами гимнастики.	1
55	Развитие координационных способностей при помощи акробатических упражнений.	1
56	Развитие гибкости средствами гимнастики.	1
57	Тестирование ВФСК ГТО	1
58	Развитие ловкости и скоростно-силовых качеств при помощи гимнастических упражнений.	1
59	Развитие гибкости средствами гимнастики.	1

60	Основные правила игры в волейбол. Правила Т.Б. при занятиях волейболом.	1
61	Повторный инструктаж по охране труда. Изучение технических приёмов волейбола без мяча. (Стойка игрока, перемещения).	1
62	Изучение основных технических приёмов волейбола с мячом.	1
63	Подвижные игры с элементами волейбола.	1
64	Ввод мяча в игру в волейболе. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.	1
65	Совершенствование основных технических приёмов волейбола с мячом и без мяча.	1
66	Организация и проведение соревнований по волейболу. Внешние признаки утомления.	1
67	Развитие координационных способностей средствами волейбола	1
68	Подвижные игры с элементами волейбола.	1
69	Организация собственного досуга средствами физкультуры.	1
70	Совершенствование техники приема двумя руками снизу. Совершенствование техники передачи двумя руками снизу	1
71	Закрепление техники приема двумя руками сверху	1
72	Закрепление техники приема двумя руками снизу	1
73	Совершенствование техники верхней прямой подачи в прыжке.	1
74	Совершенствование техники прямого нападающего удара.	1
75	Тестирование основных технических приёмов волейбола.	1
76	Теория: блокирование в волейболе. Разучивание техники блокирования.	1
77	Закрепление техники блокирования. Совершенствование техники прямого нападающего удара.	1
78	Соревнование с элементами волейбола.	1
79	Тактические командные действия игроков.	1
80	Двухсторонняя учебная игра	1
81	Бег 15 минут. Развитие выносливости	1
82	Бег 15 минут. Специальные беговые упражнения	1
83	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий	1
84	Бег 20 минут. Развитие выносливости	1
85	Бег 2000 м. 3000 м на результат. Развитие выносливости	1
86	Бег 2000 м. 3000 м на результат.	1
87	Инструктаж по технике безопасности на уроках л/а. Совершенствование эстафетного бега.	1
88	Совершенствование эстафетного бега. Развитие физического качества быстроты.	1
89	Соревнование с элементами легкой атлетики.	1
90	Разучивание техники прыжка в длину способом «ножницы».	1
91	.Закрепление техники прыжка в длину способом «ножницы».	1
92	Развитие скоростно-силовых качеств посредством метания гранаты.	1
93	Совершенствование техники прыжка в длину способом «ножницы».	1

94	Развитие скоростно-силовых качеств посредством метания	1
95	Учёт метания гранаты.	1
96	Инструктаж по технике безопасности на уроках русской лапты. Совершенствование техники передачи мяча на дальность.	1
97	Совершенствование техники броска в неподвижную цель. Учебная игра.	1
98	Совершенствование ударов битой по мячу.	1
99	Ловля мяча с лёта. Учебная игра	1
100	Осаливание игроков. Развитие быстроты	1
101	Совершенствование подачи и ударов по мячу	1
102	Тактические командные действия игроков.	1
103	Резервный урок. Учебная игра	1
104	Резервный урок. Учебная игра	1
105	Резервный урок. Учебная игра	1

Тематическое планирование 11 класс (102 часов).

№ п/п	Название темы урока и форма урока.	
1	Повторный инструктаж по охране труда. История зарождения современных Олимпийских Игр. Инструктаж по технике безопасности при занятиях «Лёгкой атлетикой».	1
2	Основные правила подготовки организма к беговым упражнениям.	1
3	Изучение техники спринтерского бега.	1
4	Основные правила дыхания во время спринтерского бега.	1
5	Изучение передачи эстафетной палочки. Особенности спринтерского бега.	1
6	Совершенствование техники быстрого бега.	1
7	Тестирование бега на 100 и 1000 м	1
8	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Совершенствование техники метания гранаты. Развитие физических качеств выносливости.	1
9	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Учет в метании гранаты на дальность. Развитие физического качества выносливости.	1
10	Тестирование ВФСК ГТО	1
11	Техника метания гранаты на точность. Учет в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно -силовых качеств.	1
12	Теория: закаливание организма. Учет в беге на 2000, 3000 метров. Развитие скоростно - силовых качеств.	1
13	Бег 15 минут .Специальные беговые упражнения	1
14	Бег 15 минут. Развитие выносливости	1
15	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий	1
16	Бег 20 минут. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	1
17	Бег 20 минут . Развитие выносливости	1
18	Бег 20 минут. Специальные беговые упражнения	1
19	Бег 2000 м. 3000 м на результат. Развитие выносливости	1
20	Бег 2000 м. 3000 м на результат.	1
21	Целевой ИОТ. Основные технические приёмы баскетбола.	1
22	Упрощенные правила игры в баскетбол.	1
23	Изучение технических приёмов баскетбола с мячом и без мяча.	1
24	Подвижные игры с элементами баскетбола. Физические качества баскетболиста.	1
25	Развитие координационных способностей средствами баскетбола.	1
26	Основные технические приёмы баскетбола.	1
27	Развитие физических качеств баскетболиста.	1
28	Совершенствование технических приёмов баскетбола с мячом и без мяча.	1
29	Тактические командные действия игроков.	1
30	Совершенствование технических приёмов баскетбола с мячом и без мяча.	1
31	Тестирование основных технических приёмов баскетбола.	1
32	Двухсторонняя учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1
33	Изучение технических приёмов баскетбола с мячом и без мяча.	1
34	Развитие физических качеств баскетболиста.	1
35	Основные технические приёмы баскетбола.	1
36	Тестирование основных технических приёмов баскетбола.	1

37	Развитие физических качеств баскетболиста.	1
38	Совершенствование технических приёмов баскетбола с мячом и без мяча.	1
39	Тактические командные действия игроков.	1
40	Двухсторонняя учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1
41	Двухсторонняя учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1
42	Целевой ИОТ. Совершенствование техники выполнения ОРУ на месте. Закрепление техники висов и упоров. Развитие физического качества силы.	1
43	Теория: освоение техники висов и упоров. Совершенствование техники висов и упоров. Учет выполнения ОРУ на месте. Развитие физического качества силы.	1
44	Разучивание техники выполнения ОРУ в движении. Разучивание подъема силой в упор на перекладине. Учет техники висов и упоров. Развитие физического качества гибкости.	1
45	Поднимание туловища из положения лёжа	1
46	Занятия коррекционной гимнастикой.	1
47	Развитие гибкости средствами гимнастики.	1
48	Развитие координационных способностей при помощи акробатических упражнений.	1
49	Совершенствование техники выполнения ОРУ в движении. Разучивание техники акробатических упражнений. Закрепление подъема силой в упор на перекладине. Развитие физического качества гибкости.	1
50	Занятия коррекционной гимнастикой.	1
51	Подтягивание на перекладине	1
52	Развитие ловкости и скоростно-силовых качеств при помощи «челночного бега».	1
53	Тестирование. Подтягивание на перекладине, отжимание от пола.	1
54	Развитие силы средствами гимнастики.	1
55	Развитие координационных способностей при помощи акробатических упражнений.	1
56	Развитие гибкости средствами гимнастики.	1
57	Тестирование ВФСК ГТО	1
58	Развитие ловкости и скоростно-силовых качеств при помощи гимнастических упражнений.	1
59	Развитие гибкости средствами гимнастики.	1
60	Целевой ИОТ. Разучивание техники приема двумя руками снизу. Закрепление техники верхней прямой подачи. Совершенствование техники передачи двумя руками сверху. Развитие физического качества силы. Учебная игра.	1
61	Разучивание техники передачи двумя руками снизу. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Закрепление техники приема двумя руками снизу. Учет техники передачи двумя руками сверху. Развитие физического качества ловкости. Учебная игра.	1
62	Изучение основных технических приёмов волейбола с мячом.	1
63	Теория: МОК. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Совершенствование техники приема и передачи двумя руками снизу. Развитие физического качества ловкости. Учебная игра.	1
64	Ввод мяча в игру в волейболе. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.	1

65	Совершенствование основных технических приёмов волейбола с мячом и без мяча.	1
66	Организация и проведение соревнований по волейболу. Внешние признаки утомления.	1
67	Развитие координационных способностей средствами волейбола	1
68	Повторный ИОТ. Совершенствование техники приема двумя руками снизу. Совершенствование техники передачи двумя руками снизу. Учет техники верхней прямой подачи. Развитие физического качества ловкости. Учебная игра	1
69	Совершенствование техники приема двумя руками снизу.	1
70	Совершенствование техники приема двумя руками снизу.	1
71	Закрепление техники приема двумя руками сверху	1
72	Закрепление техники приема двумя руками снизу	1
73	Совершенствование техники верхней прямой подачи в прыжке.	1
74	Совершенствование техники прямого нападающего удара.	1
75	Тестирование основных технических приёмов волейбола.	1
76	Теория: блокирование в волейболе. Разучивание техники блокирования.	1
77	Закрепление техники блокирования. Совершенствование техники прямого нападающего удара.	1
78	Соревнование с элементами волейбола.	1
79	Тактические командные действия игроков.	1
80	Двухсторонняя учебная игра	1
81	Бег 15 минут. Развитие выносливости	1
82	Бег 15 минут. Специальные беговые упражнения	1
83	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий	1
84	Бег 20 минут. Развитие выносливости	1
85	Бег 2000 м. 3000 м на результат. Развитие выносливости	1
86	Бег 2000 м. 3000 м на результат.	1
87	Инструктаж по технике безопасности на уроках л/а. Совершенствование эстафетного бега.	1
88	Совершенствование эстафетного бега. Развитие физического качества быстроты.	1
89	Соревнование с элементами легкой атлетики.	1
90	Разучивание техники прыжка в длину способом «ножницы».	1
91	Закрепление техники прыжка в длину способом «ножницы».	1
92	Развитие скоростно-силовых качеств посредством метания гранаты.	1
93	Совершенствование техники прыжка в длину способом «ножницы».	1
94	Развитие скоростно-силовых качеств посредством метания	1
95	Учёт метания гранаты.	1
96	Инструктаж по технике безопасности на уроках русской лапты. Совершенствование техники передачи мяча на дальность.	1
97	Совершенствование техники броска в неподвижную цель. Учебная игра.	1
98	Совершенствование ударов битой по мячу.	1
99	Ловля мяча с лёта. Учебная игра	1
100	Осаливание игроков. Развитие быстроты	1
101	Совершенствование подачи и ударов по мячу	1
102	Тактические командные действия игроков.	1