

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Администрация Сокольского муниципального округа

Управление образования Администрации Сокольского муниципального уровня

БОУ СМО "СОШ № 5"

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Приказ № 181

от «30» августа 2023 г.

Э.В.Киселев

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО физической культуре

10-11 классов

Составитель: МО учителей физической культуры

г. Сокол

2023 год

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

«Физическая культура»

Личностные результаты

- 1) российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- 2) гражданская позиция как 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;
- 3) готовность к служению Отечеству, его защите;
- 4) 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;
- 5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 9) 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;
- 10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

- 11) принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- 12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- 13) осознанный выбор Беговые упражнения дущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- 14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- 15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты

- 1) 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;
- 2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- 3) 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;
- 4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- 5) 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;
- 6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) 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.

Универсальные учебные действия:

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Физическая культура и здоровый образ 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.

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

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

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

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

3. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» с учетом Рабочей программы воспитания

Реализация воспитательного потенциала урока по учебному предмету «Физическая культура» предполагает следующее:

установление доверительных отношений между учителем и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование

ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета «Физическая культура» через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;

включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их слабо-и(или)неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

10-11 класс

Тема раздела	Реализация воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности)*
Легкая атлетика	Беседа, рассказ, игры, соревнования, эстафеты
Спортивные игры. Баскетбол	Беседа, игры, соревнования, экскурсия, встреча с известными спортсменами города
Гимнастика с элементами акробатики и единоборств	Беседа, проектная деятельность, выступление, игры, работа в группах
Лыжная подготовка	Беседа, игры, соревнования, экскурсия, встреча с известными спортсменами города

Спортивные игры. Волейбол	Беседа, игры, соревнования, экскурсия, встреча с известными спортсменами города
Плавание	Беседа, рассказ, просмотр видеоролика

*виды и формы деятельности по реализации воспитательного потенциала по каждой теме учебного предмета «Физическая культура» отражены в технологических картах (конспектах) каждого урока

10 класс 1 четверть

№ урока	Тема урока	Домашнее задание
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.	Тренировка и самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.
2	Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всестороннее развитие личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенство и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Родины. Совершенствование высокого и низкого старта до 40м.	Высокий и низкий старт.
3	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель.	Прыжки в длину, метание мяча в цель.
4	Совершенствование техники эстафетного бега. Бег с ускорением по дистанции 100м.	Передача палочки, бег по «коридору»
5	Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно – массовых мероприятий и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Совершенствование легкоатлетических упражнений. Круговая тренировка.	Выполнение легкоатлетических упражнений.
6	Особенности индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время самостоятельных занятий	Выполнение легкоатлетических

	физическими упражнениями профессионально – ориентированной и оздоровительно – корригирующей направленности. Тестирование физических качеств учащихся 10кл.	упражнений.
7	Метание набивного мяча из-за головы. Кроссовый бег по дистанции 2000/3000м.	Кроссовый бег.
8	Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем воспитания. Бег в равномерном и переменном темпе до 15,20 мин.	Бег по пересеченной местности.
9	Основные технико – тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений. Совершенствование ранее освоенных элементов техники перемещений и др. (остановок, поворотов, владения мячом)	Совершенствование элементов баскетбола.
10	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Техника передвижения в баскетболе.
11	Техника ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением.	Техника ловля и передача мяча в баскетболе.
12	Техника ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Техника ведения мяча в баскетболе.
13	Техника бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание мяча.	Совершенствование бросковой техники.
14	Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.	Вырывание и выбивание мяча.
15	Перехват мяча. Накрывание мяча.	Перехват мяча, накрывание мяча.
16	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Комбинации владения мячом в баскетболе.
17	Совершенствование индивидуальной тактики игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Правила баскетбола.

18	Групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.	Правила баскетбола.
----	--	---------------------

10 класс 2 четверть

№ урока	Тема урока	Домашнее задание
19	Техника безопасности на уроках гимнастики. Особенности регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных индивидуальных занятий.	Техника безопасности, самоконтроль.
20	Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование висов и упоров, подтягивание на перекладине.	Подтягивание на перекладине.
21	Передвижение в висячем и упорном положении.	Повторение висов и упоров.
22	Совершенствование техники подъема переворотом махом одной толчком другой.	Подъем переворотом.
23	Опорные прыжки. Совершенствование техники прыжка через гимнастического коня.	Опорные прыжки.
24	Техника прыжка через гимнастического коня ноги врозь и прыжок углом.	Прыжки через гимнастического коня.
25	Совершенствование техники опорных прыжков.	Совершенствование опорных прыжков.
26	Акробатика: совершенствование техники кувырков, длинный кувырок через препятствие, стойка на руках с помощью.	Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на руках с помощью.
27	Акробатика: совершенствование техники кувырка назад через стойку на руках с помощью.	Кувырок назад через стойку на руках с помощью.
28	Акробатика: последовательное выполнение 5 кувырков, переворот боком.	Переворот боком.
29	Акробатика: переворот боком, сед углом, стойка на лопатках.	Переворот боком, сед углом.

30	Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря.	Совершенствование акробатических элементов.
31	Совершенствование техники лазания по канату.	Техника лазания по канату.
32	Совершенствование полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря.	Совершенствование акробатических элементов.

10 класс 3 четверть

№ урока	Тема урока	Домашнее задание
33	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Прохождение дистанции 3 км.	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.
34	Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья, поддержании репродуктивной функции человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Правила проведения самостоятельных занятий.	Подготовка самостоятельных занятий.
35	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши).	Прохождение дистанции до 5 км.
36	Преодоление подъемов и препятствий.	Совершенствование подъемов.
37	Совершенствование подъемов и спусков.	Совершенствование спусков.

38	Совершенствование одновременных ходов.	Одновременные ходы.
39	Совершенствование попеременных ходов.	Попеременные ходы.
40	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы.	Прохождение дистанции до 5 км.
41	Прохождение дистанции 5 км (девушки) и 6 км (юноши).	Прохождение дистанции до 5 км.
42	Преодоление подъемов и препятствий.	Прогулки на лыжах.
43	Совершенствование подъемов и спусков.	Прогулки на лыжах.
44	Совершенствование ранее изученных лыжных ходов.	Прогулки на лыжах.
45	Техника конькового хода.	Прохождение дистанции 2 – 3 км.
45	Совершенствование техники конькового хода.	Прохождение дистанции 2 – 3 км.
47	Совершенствование техники ранее изученных ходов.	Прохождение дистанции 2 – 3 км.
48	Совершенствование ранее освоенных элементов волейбола: техники передач мяча на месте, движении.	Правила волейбола.
49	Совершенствование техники приема и передач мяча. Верхняя прямая и нижняя прямая подача мяча.	Совершенствование передач мяча.
50	Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подачи мяча.	Совершенствование подач мяча.
51	Совершенствование техники нападающего удара.	Прыжковые упражнения.
52	Совершенствование техники блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем).	Прыжковые упражнения.

10 класс 4 четверть

№ урока	Тема урока	Домашнее задание
53	Совершенствование техники приема и передач мяча. Верхняя прямая и нижняя прямая подача мяча.	Передача мяча в волейболе.
54	Совершенствование техники прямой верхней и нижней подачи мяча.	Подача мяча в волейболе.
55	Совершенствование техники блокирования нападающих ударов, страховка.	Блокирование нападающих ударов, страховка.
56	Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, состояния самочувствия и показателей здоровья. Индивидуальные, групповые тактические действия в нападении и защите.	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.
57	Командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола.	Правила волейбола.
58	Командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.	Правила волейбола.
59	Совершенствование техники стартовых положений. Бег с ускорением 30 м.	Бег на короткие дистанции.
60	Бег с ускорением по дистанции 100 м на результат. Совершенствование техники метания гранаты.	Бег на короткие дистанции, метание мяча на дальность.
61	Прыжок в длину с разбега. Кроссовый бег 2000,3000 м.	Кроссовый бег.
62	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание набивного мяча из-за головы.	Прыжки в длину с разбега.
63	Совершенствование техники эстафетного бега. Бег по дистанции 2000,3000 м на результат.	Передача палочки, бег по «коридору».
64	Бег в равномерном и переменном темпе до 15 мин.	Кроссовый бег.
65	Челночный бег 3.10 м.	Выполнение

		легкоатлетических упражнений.
66	Тестирование физических качеств учащихся 10 класса.	Выполнение легкоатлетических упражнений.
67	Бег по пересеченной местности.	Кроссовый бег.
68	Бег с преодолением препятствий.	Кроссовый бег.

11 класс 1 четверть

№ урока	Тема урока	Домашнее задание
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Современное олимпийское и физкультурно – массовое движение. Социальная направленность и формы организации.	Тренировка и самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.
2	Спортивно – оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Совершенствование высокого и низкого старта до 40 м.	Высокий и низкий старт.
3	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель.	Прыжки в длину, метание в цель.
4	Совершенствование техники эстафетного бега. Бег с ускорением по дистанции 100 м.	Передача палочки, бег по «коридору».
5	Совершенствование легкоатлетических упражнений. Круговая тренировка.	Выполнение легкоатлетических упражнений.
6	Тестирование физических качеств учащихся 10 класса.	Выполнение легкоатлетических упражнений.
7	Метание набивного мяча из- за головы. Кроссовый бег по дистанции 2000-3000м.	Кроссовый бег.

8	Бег в равномерном и переменном темпе до 15 мин.	Кроссовый бег.
9	Совершенствование ранее освоенных элементов: техники перемещений и др.(остановок, поворотов, владения мячом).	Совершенствование элементов баскетбола.
10	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Комбинации элементов в баскетболе.
11	Техника ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением.	Ловля и передача мяча в баскетболе.
12	Техника ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Ведение мяча в баскетболе.
13	Техника бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание мяча.	Совершенствование бросковой техники.
14	Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.	Вырывание и выбивание мяча.
15	Перехват мяча. Накрывание мяча.	Перехват мяча.
16	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	Комбинация владения мячом в баскетболе.
17	Совершенствование индивидуальной тактики игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Правила баскетбола.
18	Групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.	Правила баскетбола.

11 класс 2 четверть

№ урока	Тема урока	Домашнее задание
19	Техника безопасности на уроках гимнастики. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование прикладных двигательных навыков и умений,	Техника безопасности,

	развитие основных физических качеств в процессе самостоятельных занятий.	самоконтроль.
20	Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование висов и упоров, подтягивание на перекладине.	Подтягивание на перекладине.
21	Передвижение в висячем положении и упоре.	Повторение висов и упоров.
22	Совершенствование техники подъема переворотом махом одной толчком другой.	Подъем переворотом.
23	Опорные прыжки. Совершенствование техники прыжка через гимнастического коня.	Опорные прыжки.
24	Техника прыжка через гимнастического коня ноги врозь и прыжок углом.	Прыжок через гимнастического коня.
25	Совершенствование техники опорных прыжков.	Техника опорных прыжков.
26	Акробатика: совершенствование техники кувырков, длинный кувырок через препятствие, стойка на руках с помощью.	Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на руках с помощью.
27	Акробатика: совершенствование техники кувырка назад через стойку на руках с помощью.	Кувырок назад через стойку на руках.
28	Акробатика: последовательное выполнение 5 кувырков, переворот боком.	Переворот боком.
29	Акробатика: переворот боком, сед углом, стойка на лопатках.	Переворот боком, сед углом.
30	Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря.	Выполнение элементов акробатики.
31	Совершенствование техники лазания по канату.	Техника лазания по канату.
32	Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря.	Совершенствование

		акробатических элементов.
--	--	---------------------------

11 класс 3 четверть

№ урока	Тема урока	Домашнее задание
33	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Прохождение дистанции 3 км.	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.
34	Основы организации и проведения массовых соревнований по видам спорта. Правила проведения самостоятельных занятий.	Подготовка самостоятельных занятий.
35	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши).	Прохождение дистанции до 5 км.
36	Преодоление подъемов и препятствий.	Совершенствование подъемов.
37	Совершенствование подъемов и спусков.	Совершенствование спусков.
38	Совершенствование одновременных ходов.	Одновременные ходы.
39	Совершенствование попеременных ходов.	Попеременные ходы.
40	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы.	Прохождение дистанции до 5 км.
41	Прохождение дистанции до 5 км(девушки) и до 6 км (юноши).	Прохождение дистанции до 5 км.
42	Преодоление подъемов и препятствий.	Прогулки на лыжах.
43	Совершенствование подъемов и спусков.	Прогулки на

		лыжах.
44	Совершенствование ранее изученных лыжных ходов.	Прогулки на лыжах.
45	Техника конькового хода.	Прохождение дистанции 2 – 3 км.
46	Совершенствование техники конькового хода.	Прохождение дистанции 2 – 3 км.
47	Совершенствование ранее изученных лыжных ходов.	Прохождение дистанции 2 – 3 км.
48	Совершенствование ранее освоенных элементов волейбола. Техника передач мяча на месте, в движении.	Правила волейбола.
49	Совершенствование техники приема и передач мяча. Верхняя прямая и нижняя прямая подача мяча.	Совершенствование передач мяча.
50	Совершенствование техники прямой верхней и нижней подачи мяча.	Совершенствование подач мяча.
51	Особенности самостоятельной подготовки к участию в массовых соревнованиях. Совершенствование техники нападающего удара.	Прыжковые упражнения .
52	Совершенствование техники блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем).	Прыжковые упражнения.

11 класс 4 четверть

№ урока	Тема урока	Домашнее задание
53	Вредные привычки и причина их возникновения, их пагубное влияние на организм человека, его здоровье и здоровье его детей. Совершенствование техники приема и передач мяча. Верхняя прямая и нижняя прямая подача мяча.	Передача мяча в волейболе.
54	Совершенствование техники прямой верхней и нижней подачи мяча.	Подача мяча в волейболе.
55	Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры, формирование индивидуального образа жизни. Совершенствование техники	Блокирование нападающих

	блокирования нападающих ударов, страховка.	ударов, страховка.
56	Индивидуальные, групповые тактические действия в нападении и защите.	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.
57	Командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола.	Правила игры волейбол.
58	Командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.	Правила игры волейбол.
59	Совершенствование техники стартовых положений. Бег с ускорением 30 м.	Бег на короткие дистанции.
60	Бег с ускорением по дистанции 100 м на результат. Совершенствование техники метания гранаты.	Бег с ускорением, метание мяча.
61	Прыжок в длину с разбега. Кроссовый бег 2000,3000 м.	Кроссовый бег.
62	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание набивного мяча из-за головы.	Прыжок в длину с разбега.
63	Совершенствование техники эстафетного бега. Бег по дистанции 2000,3000 м на результат.	Передача палочки, бег по «коридору».
64	Бег в равномерном и переменном темпе до 15 мин.	Кроссовый бег.
65	Челночный бег 3.10 м.	Выполнение легкоатлетических упражнений.
66	Тестирование физических качеств учащихся 10 класса.	Выполнение легкоатлетических упражнений.
67	Бег по пересеченной местности.	Кроссовый бег.
68	Бег с преодолением препятствий.	Кроссовый бег.