

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области средняя общеобразовательная школа  
им. И.Н. Ульянова «Центр образования» с.Усолье  
муниципального района Шигонский Самарской области

Рассмотрена на заседании  
ШМО

Протокол № 1  
От «19» 08 2019г.

Проверена  
заместитель директора по  
УВР Колесникова М.Г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
Физическая культура. Базовый уровень.  
10-11 классы. 102 часа

**Рабочая программа по физической культуре**  
**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413. Основной образовательной программы ФГОС СОО ГБОУ СОШ с. Усолье;

2. Учебного плана ГБОУ СОШ с. Усолье;

Рабочая программа рассчитана на 204 часа за 2 года обучения (3 часа в неделю).

Рабочая программа реализуется с использованием УМК В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение 2014 г.

**Результаты освоения курса физической культуры**

<b>Учащийся научится</b>	<b>Учащийся получит возможность научиться</b>
<p style="text-align: center;"><b>Метапредметные результаты</b></p> <p><i>Познавательные учебно-логические универсальные учебные действия</i> Обучающийся сможет:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Осмысливать, объяснять свой двигательный опыт.</li><li>2. Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</li><li>3. Осмысливать техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</li></ol> <p><i>Коммуникативные универсальные учебные действия</i> Обучающийся сможет:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</li><li>2. Уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений.</li><li>3. Уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</li><li>4. Уметь с достаточной полнотой и</li></ol>	<p style="text-align: center;"><b>Личностные результаты</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</li><li>2. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</li><li>3. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</li><li>4. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</li><li>5. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</li></ol>

точноcтью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.

*Регулятивные универсальные учебные действия*

Обучающийся сможет:

1. Организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
2. Характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
3. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
4. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
5. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

## Содержание курса физической культуры

### 10 класс

#### Знания о физической культуре

**Физическая культура и спорт в современном обществе.** Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Базовые понятия физической культуры.** Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

**Физическая культура человека.** Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила

оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

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

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).

Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Легкая атлетика.** (32 ч.) Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м, 100 м с высокого, низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши* — 3 км, *девушки* — 2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в виси, лазанья и перелезания.

Упражнения общей физической подготовки.

**Гимнастика с основами акробатики.** (24 ч.) Акробатическая комбинация (*юноши*): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (*девушки*): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на перекладине (*юноши*): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*юноши*); из виси присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных

упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*).

Упражнения общей физической подготовки.

*Лыжные гонки. (16 ч.)* Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Спортивные игры (30 ч.)*

**Баскетбол.** Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Техничко-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

## 11 класс

### Знания о физической культуре

***Физическая культура и спорт в современном обществе.*** Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

***Базовые понятия физической культуры.*** Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

***Физическая культура человека.*** Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

***Организация и проведение занятий физической культурой.*** Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).

Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

***Оценка эффективности занятий физической культурой.*** Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и

физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

*Легкая атлетика.* (32 ч.) Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м, 100 м с высокого, низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши* — 3 км, *девушки* — 2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висячем положении, лазанья и перелезания.

Упражнения общей физической подготовки.

*Гимнастика с основами акробатики.* (24 ч.) Акробатическая комбинация (*юноши*): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (*девушки*): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну.

Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на перекладине (*юноши*): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*юноши*); из вися присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*).

Упражнения общей физической подготовки.

*Лыжные гонки.* (16 ч.) Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

#### **Спортивные игры (30 ч.)**

**Баскетбол.** Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Техничко-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линией с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Требования к уровню подготовки учащихся 10-11 класса**

**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;

**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;

**Владеть компетенциями:** учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

**Важной** особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. При оценивании учащихся учитывать позитивные сдвиги в количественных результатах, участие в спортивной жизни школы, желание заниматься физической культурой.

**Учащиеся должны демонстрировать:**

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Мальчик и</b>	<b>Девочки</b>
Скоростные	Бег 100 м, с	14,3	17,5
	Бег 30 м, с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	-
	Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине, кол-во раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
выносливость	Бег 2000 м, мин	-	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	-

**Учебно-тематический план 10-11 классов**

<b>Разделы программы</b>	<b>10 класс</b>	<b>11 класс</b>
<b>Знания о физической культуре</b> (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.)	В процессе урока	

Организация и проведение занятий физической культурой	В процессе урока	
Оценка эффективности занятий физической культурой		
Легкая атлетика	32	32
Гимнастика с основами акробатики	24	24
Лыжные гонки	16	16
Спортивные игры	30	30
<b>Всего часов</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Знания о физической культуре		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	32	18			14
3	Спортивные игры	30		6		14 10
4	Гимнастика с элементами акробатики	24		24		
5	Лыжная подготовка	16			16	
	Всего часов:	102	24	24	30	24

### Поурочно-тематическое планирование по физической культуре 10 класс

№	Наименование разделов и тем	Дата	Контрольные работы
<b>Легкая атлетика</b>			



1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. Низкий старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).		
2	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. Спринтерский бег .Эстафетный бег.		
3	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. Спринтерский бег .Эстафетный бег.		
4	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. Спринтерский бег .Эстафетный бег.		
5	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. Спринтерский бег .Эстафетный бег.		
6	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега.		
7	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега		
8	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега		
9	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча и гранаты. Развитие выносливости..		
10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча и гранаты. Развитие выносливости..		
11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча и гранаты. Развитие выносливости..		
12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие выносливости. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).		
13	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).		
14	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).		
15	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).		
16	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега.		
17	Строевые упражнения. Медленный бег.. Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтяг-		

	ние, пресс).		
18	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие выносливости. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).		
<b>Спортивные игры</b>			
19	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра.		
20	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления.		
21	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Учебная игра.		
22	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Штрафные броски. Учебная игра.		
23	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.		
24	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.		
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>			
25	ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).		
26	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).		
27	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).		
28	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату без помощи ног.		
29	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).		
30	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).		
31	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.		
32	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на брусьях.		
33	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание,		

	пресс).		
34	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).		
35	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.		
36	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).		
37	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).		
38	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).		
39	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне.		
40	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).		
41	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).		
42	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).		
43	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине.		
44	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на бревне.		
45	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).		
46	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).		
47	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне.		
48	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).		
<b>Лыжная подготовка</b>			
49	ТБ на уроках по л/подготовке. Спуски с горы		
50	Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.		
51	Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.		

52	Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.		
53	Попеременный 4-х шажный ход. Подъем в гору.		
54	Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.		
55	Повороты на месте и в движении. Спуски с горы.		
56	Подъем в гору. Переход с попеременного на одновременный ход.		
57	Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км.		
58	Попеременный 4-х шажный ход. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.		
59	Подъем в гору. Бег по дистанции до 3 км.		
60	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.		
61	Попеременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.		
62	Подъем в гору. Спуски с горы.		
63	Бег по дистанции до 3 км.		
64	Повороты на месте и в движении. Спуски с горы.		

### Спортивные игры

65	ТБ на уроках по баскетболу. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.		
66	Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Штрафные броски.		
67	Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.		
68	Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. Учебная игра.		
69	Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения.		
70	Медленный бег, ОРУ в движении. Учебная игра. Баскетбол		
71	Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Эстафеты.		
72	Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. Учебная игра		
73	Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Броски с различных дистанций. Учебная игра.		
74	Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.		
75	Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и		

	ловля мяча в движении. 2 шага бросок после ведения.		
76	Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.		
77	Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. Учебная игра		
78	Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра.		
79	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Штрафные броски.		
80	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения.		
81	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.		
82	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Броски со средних и ближних дистанций. Эстафеты по баскетбольным правилам.		
83	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра.		
84	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.		
85	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра..		
86	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Эстафеты по баскетбольным правилам.		
87	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения.		
88	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Эстафеты по баскетбольным правилам. Учебная игра.		
<b>Легкая атлетика</b>			
89	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м		
90	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.		
91	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).		

92	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).		
93	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м		
94	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.		
95	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).		
96	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).		
97	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м		
98	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).		
99	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).		
100	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег 100 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).		
101	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).		
102	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).		

**Поурочно-тематическое планирование по физической культуре 11 класс**

<b>№</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Дата</b>	<b>Контрольные работы</b>
<b>Легкая атлетика</b>			

1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Эстафетный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).		
2	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м Спринтерский бег. Эстафетный бег		
3	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м Спринтерский бег. Эстафетный бег		
4	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Спринтерский бег. Эстафетный бег		
5	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Спринтерский бег. Эстафетный бег		
6	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости		
7	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).		
8	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).		
9	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Метание гранаты. Челночный бег.		
10	. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Метание гранаты. Челночный бег.		
11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Метание гранаты. Челночный бег.		
12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).		
13	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).		
14	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Метание гранаты.		
15	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).		
16	Строевые упражнения. Медленный бег.		

	О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).		
17	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).		
18	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).		
<b>Спортивные игры</b>			
19	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра.		
20	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления.		
21	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Учебная игра.		
22	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Штрафные броски. Учебная игра.		
23	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.		
24	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.		
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>			
25	ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость).		
26	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м).		
27	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).		
28	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).		
29	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м).		
30	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. ОФП (упражнения на гибкость).		



31	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на перекладине.		
32	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).		
33	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость).		
34	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.		
35	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Упражнения на перекладине.		
36	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).		
37	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м).		
38	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).		
39	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м).		
40	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость).		
41	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне. Упражнения на разновысоких брусьях.		
42	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).		
43	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).		
44	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине.		
45	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость).		
46	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).		
47	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Упражнения на перекладине.		

48	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).		
<b>Лыжная подготовка</b>			
49	ТБ на уроках по л/подготовке. Бег по дистанции до 3 км.		
50	Попеременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.		
51	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.		
52	Повороты на месте и в движении. Подъем в гору.		
53	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.		
54	Попеременный 4-х шажный ход. Подъем в гору.		
55	Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км.		
56	Подъем в гору. Спуски с горы.		
57	Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.		
58	Повороты на месте и в движении. Подъем в гору.		
59	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.		
60	Попеременный 4-х шажный ход. Повороты на месте и в движении.		
61	Подъем в гору. Бег по дистанции до 3 км.		
62	Спуски с горы. Переход с попеременного на одновременный ход.		
63	Бег по дистанции до 3 км.		
64	Попеременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.		
<b>Спортивные игры</b>			
65	ТБ на уроках по баскетболу. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Эстафеты.		
66	Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Штрафные броски.		
67	Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.		
68	Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Эстафеты.		
69	Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций.		
70	Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.		
71	Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и		

	ловля мяча в движении. 2 шага бросок после ведения.		
72	Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра.		
73	Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. 2 шага бросок после ведения.		
74	Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.		
75	Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты.		
76	Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.		
77	Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты.		
78	Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.		
79	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Учебная игра. Передача и ловля мяча с отскоком от пола.		
80	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра.		
81	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.		
82	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Эстафеты. Учебная игра.		
83	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Броски со средних и ближних дистанций. Учебная игра.		
84	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра		
85	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Передача и ловля мяча с отскоком от пола.		
86	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Эстафеты. Учебная игра.		
87	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Штрафные броски. Броски со средних и ближних дистанций.		
88	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная. игра		
<b>Легкая атлетика</b>			
89	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м.		

90	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.		
91	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).		
92	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).		
93	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м		
94	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.		
95	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).		
96	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).		
97	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м		
98	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).		
99	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).		
100	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Бег 100 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).		
101	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).		
102	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).		