



АДМИНИСТРАЦИЯ
ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение «Школа № 51»

Утверждаю
Директор школы

А.В. Коротков
приказ № 98-0 от 28.08.2020



Рабочая программа

предметная область

Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности

учебный предмет

Физическая культура (базовый уровень)

уровень образования

Среднее общее образования

Нормативный срок освоения 2 года

Рабочие программы. Рабочие программы В.И. Лях 10-11 классы
М.:Просвещение, 2018г

Учебники: Лях В.И. Физическая культура (базовый уровень) 10-11 классы
М.: Просвещение, 2020

г. Нижний Новгород

Планируемые результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»

Личностные результаты отражают:

- российскую гражданскую 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);

- гражданскую позицию 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;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательного отношения к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

- принятие и реализацию ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умений оказывать первую помощь;

- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике.

К метапредметным результатам относятся такие способности и умения как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в следующих умениях, навыках, способностях:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты отражаются:

- в умениях использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- во владении современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний;
- во владении способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических способностей.

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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

10-11 КЛАССЫ

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Базовый уровень

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.

Гимнастика с элементами акробатики:

Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом; перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.

Освоение висов и упоров: подъем в упор силой, вис согнувшись- вис прогнувшись сзади; подъем переворотом (юноши).

Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок (девушки).

Освоение и совершенствование опорных прыжков.

Прыжок ноги врозь(юноши); прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой(девушки).

Освоение и совершенствование акробатических упражнений: длинный кувырок через препятствие 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; прыжки в глубину с высоты 150-180 см; комбинация из ранее разученных приемов(юноши).

Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках. Комбинация из ранее изученных элементов.

Легкая атлетика

Совершенствование техники спринтерского бега.

Варианты низкого старта. Низкий старт и стартовый разгон с 10-20 метров у юношей и девушек в 10 классе до 30-40 метров в 11 классе. Бег с ускорением до 40 метров. Бег на 60 метров. Бег на 100 метров, 100 метров на результат.

Овладение техникой эстафетного бега. Передача эстафеты в парах.

Эстафеты 4х25м по прямой; то же на повороте; эстафеты 4х50 и 4х100 метров.

Совершенствование техники длительного бега.

Равномерный бег 15-20 минут (10 класс); 20-25 минут(11 класс). Техника бега на 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки). Кроссовая подготовка.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Прыжок в длину с разбега до 13-15 шагов способом «согнув ноги», и «прогнувшись».

Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

Метание в горизонтальные и вертикальные цели(расстояние до цели: у юношей до 18-20 метров, у девушек 12-14 метров). Метание гранаты на дальность.

Лыжная подготовка.

10 класс. Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с прокатом. Переход с неоконченным толчком одной палки. Преодоление подъемов и припятствий на лыжах: перешагивание небольшого припятствия прямо и в сторону; перепрыгивание в сторону; преодоление пологих, мало- и среднепокатых склонов; подъемы средней протяженности.

11 класс. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных ходов(распределение сил на

лыжне; резкое ускорение; приемы борьбы с противниками). прохождение дистанции до 5 км.

Баскетбол.

Совершенствование техники передвижений.

Совершенствование техники ловли и передачи мяча: передача одной рукой снизу; одной рукой сбоку.

Совершенствование техники ведения мяча: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.

Совершенствование техники бросков мяча: бросок одной и двумя руками в прыжке; броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния; броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций; штрафной бросок.

Совершенствование техники защитных действий: вырывание и выбивание; перехват; накрывание.

Совершенствование техники перемещений и владения мячом.

Совершенствование тактики игры: командное нападение; взаимодействие с заслоном; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

Волейбол

Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину; прием мяча с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину; прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе; передача мяча сверху двумя руками.

Совершенствование техники подач мяча: верхняя прямая подача.

Совершенствование техники нападающего удара: прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом.

Совершенствование техники защитных действий: блокирование (индивидуальное и групповое).

Совершенствование тактики игры: индивидуальные и групповые действия в нападении; командные тактические действия в нападении; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Социокультурные основы.

10класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

11класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы.

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье. Приемы саморегуляции.

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Баскетбол.

10-11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол.

10-11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Гимнастика с элементами акробатики.

10-11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при

занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Легкая атлетика.

10-11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Тематическое планирование 10 класс

№	ТЕМА УРОКА	РАЗДЕЛ
1	<u>Инструктаж по охране труда и технике безопасности на уроках по легкой атлетике с применением ИКТ</u>	Легкая атлетика
2	Развитие скоростных способностей.	Легкая атлетика
3	<u>Инструктаж по охране труда и технике безопасности на уроках по футболу.</u>	Футбол
4	Развитие скоростной выносливости	Легкая атлетика
5	Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Развитие силы.	Футбол
6	Метание гранаты на дальность.	Легкая атлетика
7	Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Игра	Футбол
8	Прыжок в длину с разбега.	Легкая атлетика
9	Прыжок в длину с разбега.	Легкая атлетика
10	Ведение мяча с изменением направления и скорости	Футбол
11	Развитие выносливости. Кроссовая подготовка	Легкая атлетика
12	Развитие силовой выносливости	Легкая атлетика
13	<u>Правила занятий на уроках по баскетболу.</u> <u>Развитие скоростно-силовых качеств.</u>	Баскетбол
14	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Баскетбол
15	Ловля и передача мяча.	Баскетбол

16	Ловля и передача мяча (одной рукой в движении, при поступательном движении).	Баскетбол
17	Ведение мяча. Учебная игра	Баскетбол
18	Ведение мяча с изменением высоты отскока	Баскетбол
19	Ведение мяча с изменением скорости	Баскетбол
20	Бросок мяча в движении	Баскетбол
21	Бросок мяча в движении	Баскетбол
22	Штрафной бросок	Баскетбол
23	Штрафной бросок	Баскетбол
24	Тактика игры в защите	Баскетбол
25	Тактика зонной защиты 3:2, 3:2, 2:1:2	Баскетбол
26	Нападение против зонной защиты.	Баскетбол
27	Нападение быстрым прорывом	Баскетбол
28	Нападение через заслон	Баскетбол
29	Тактика пересечения	Баскетбол
30	Игровые задания 2:2, 3:3,	Баскетбол
31	Игровые задания 4:4, 5:5 Тестирование (ИКТ)	Баскетбол
32	Развитие кондиционных и координационных способностей.	Баскетбол
33	Учебная игра	Баскетбол
34	<u>Техника безопасности и правила поведения на уроках гимнастики</u>	Гимнастика
35	Строевые упражнения в движении	Гимнастика
36	Совершенствование строевых упражнений	Гимнастика
37	Освоение и совершенствование акробатических упражнений.	Гимнастика
38	Совершенствование акробатических упражнений.	Гимнастика
39	Совершенствование комбинации из акробатических упражнений.	Гимнастика
40	Упражнения в висе и упорах. Опорный прыжок. Упражнения в равновесии	Гимнастика
41	Упражнения в висе и упорах. Опорный прыжок. Упражнения в равновесии	Гимнастика
42	Упражнения в висе и упорах. Опорный прыжок. Упражнения в равновесии	Гимнастика
43	Развитие силовых способностей	Гимнастика
44	Развитие координационных способностей	Гимнастика
45	Совершенствование и закрепление пройденных элементов. Гимнастическая эстафета	Гимнастика
46	Развитие координационных способностей.	Волейбол

	Инструктаж по ТБ	
47	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники верхней нижней передачи.	Волейбол
48	Совершенствование техники верхней нижней передачи.	Волейбол
49	<u>ТБ на уроках л/п. Первая помощь при обморожениях.</u>	Лыжная подготовка
50	Ходьба на лыжах с использованием изученных лыжных ходов.	Лыжная подготовка
51	Совершенствование техники ступающего шага и поворотов переступанием. Поворот на месте махом.	Лыжная подготовка
52	Одновременные хода. Переход с одного хода на другой.	Лыжная подготовка
53	Одновременные хода. Переход с одного хода на другой.	Лыжная подготовка
54	Техника одновременного бесшажного хода. Развитие быстроты.	Лыжная подготовка
55	Верхняя прямая передача. Совершенствование техники передач.	Волейбол
56	Равномерное передвижение на лыжах.	Лыжная подготовка
57	Развитие выносливости.	Лыжная подготовка
58	Верхняя прямая передача. Техника приёма подачи снизу.	Волейбол
59	Переход с попеременного на одновременные хода.	Лыжная подготовка
60	Контрольное прохождение 2000 м на скорость.	Лыжная подготовка
61	Верхняя прямая подача. Верхняя и нижняя передача.	Волейбол
62	Преодоление подъемов и препятствий.	Лыжная подготовка
63	Равномерное передвижение на лыжах до 5 км.	Лыжная подготовка
64	Совершенствование техники нападающего удара.	Волейбол
65	Горнолыжная техника. Развитие силы.	Лыжная подготовка

66	Преодоление подъемов и препятствий.	Лыжная подготовка
67	Техника блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.	Волейбол
68	Развитие выносливости и силы. Равномерное прохождение на лыжах.	Лыжная подготовка
69	Контрольное прохождение дистанции 3 км.	Лыжная подготовка
70	Верхняя и нижняя передача. Одиночный и двойной блок, страховка.	Волейбол
71	<u>Правила занятий, ТБ на уроках. Стойка и перемещения в стойке борца «Курэш»</u>	Единоборства
72	<u>Правила и основные приемы борьбы на поясах «Курэш».</u>	Единоборства
73	Совершенствование техники одиночного, двойного блока и страховки. Приём с подачи снизу.	Волейбол
74	<u>Упражнения на развитие силы, гибкости, реакции. «Борцовский мост». Игра «Выталкивание из круга»</u>	Единоборства
75	<u>Техника выполнения подсечек соперника в борьбе на поясах «Курэш»</u>	Единоборства
76	Первая передача после приёма в 3 зону. Вторая передача в зоны 2 и 4.	Волейбол
77	<u>Техника выполнения броска соперника через плечо. ОРУ на гибкость спины</u>	Единоборства
78	<u>Правила проведения соревнований по национальной борьбе на поясах «Курэш»</u>	Единоборства
79	Первая передача после приёма в 3 зону. Вторая передача в зоны 2 и 4.	Волейбол
80	Приём с подачи снизу и передача в 3 номер. Совершенствование техники верхней прямой подачи.	Волейбол
81	Групповые действия в нападении	Волейбол
82	Командные действия в защите	Волейбол
83	Игровые упражнения «3; 3:3	Волейбол
84	Игровые упражнения 2:1; 3:1; 2:2;	Волейбол
85	Совершенствование тактики игры.	Волейбол
86	Совершенствование тактики игры.	Волейбол
87	Двусторонняя игра	Волейбол
88	Двусторонняя игра	Волейбол
89	Двусторонняя игра	Волейбол

90	Техника безопасности и правила поведения на уроках по легкой атлетике. Специальные беговые и прыжковые упражнения	Легкая атлетика
91	Спринтерский бег.	Легкая атлетика
92	<u>Инструктаж по охране труда и технике безопасности на уроках по футболу.</u>	Футбол
93	Развитие скоростных способностей.	Легкая атлетика
94	Спринтерский бег.	Легкая атлетика
95	Метание гранаты	Легкая атлетика
96	Освоение техники владения мяча. Игра	Футбол
97	Метание гранаты. Техника длительного бега.	Легкая атлетика
98	Метание гранаты. Техника длительного бега.	Легкая атлетика
99	Удар по летящему мячу средней частью подъема. Учебная игра.	Футбол
100	Прыжки в высоту.	Легкая атлетика
101	Совершенствование техники прыжков в высоту.	Легкая атлетика
102	Удар по неподвижному мячу средней частью подъема. Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Учебная игра.	Футбол

Тематическое планирование 11 класс

№	ТЕМА УРОКА	РАЗДЕЛ
1	<u>Инструктаж по охране труда и технике безопасности на уроках по легкой атлетике с применением ИКТ</u>	Легкая атлетика
2	Развитие скоростных способностей.	Легкая атлетика
3	<u>Инструктаж по охране труда и технике безопасности на уроках по футболу.</u>	Футбол
4	Развитие скоростной выносливости	Легкая атлетика
5	Удары по неподвижному мячу внутренней стороной	Футбол

	стопы. Развитие силы.	
6	Метание гранаты на дальность.	Легкая атлетика
7	Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Игра	Футбол
8	Прыжок в длину с разбега.	Легкая атлетика
9	Прыжок в длину с разбега.	Легкая атлетика
10	Ведение мяча с изменением направления и скорости	Футбол
11	Развитие выносливости. Кроссовая подготовка	Легкая атлетика
12	Развитие силовой выносливости	Легкая атлетика
13	<u>Правила занятий на уроках по баскетболу. Развитие скоростно-силовых качеств.</u>	Баскетбол
14	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Баскетбол
15	Ловля и передача мяча.	Баскетбол
16	Ловля и передача мяча (одной рукой в движении, при поступательном движении).	Баскетбол
17	Ведение мяча. Учебная игра	Баскетбол
18	Ведение мяча с изменением высоты отскока	Баскетбол
19	Ведение мяча с изменением скорости	Баскетбол
20	Бросок мяча в движении	Баскетбол
21	Бросок мяча в движении	Баскетбол
22	Штрафной бросок	Баскетбол
23	Штрафной бросок	Баскетбол
24	Тактика игры в защите	Баскетбол
25	Тактика зонной защиты 3:2, 3:2, 2:1:2	Баскетбол
26	Нападение против зонной защиты.	Баскетбол
27	Нападение быстрым прорывом	Баскетбол
28	Нападение через заслон	Баскетбол
29	Тактика пересечения	Баскетбол
30	Игровые задания 2:2, 3:3,	Баскетбол
31	Игровые задания 4:4, 5:5 Тестирование (ИКТ)	Баскетбол
32	Развитие кондиционных и координационных способностей.	Баскетбол
33	Учебная игра	Баскетбол
34	<u>Техника безопасности и правила поведения на уроках гимнастики</u>	Гимнастика
35	Строевые упражнения в движении	Гимнастика
36	Совершенствование строевых упражнений	Гимнастика

37	Освоение и совершенствование акробатических упражнений.	Гимнастика
38	Совершенствование акробатических упражнений.	Гимнастика
39	Совершенствование комбинации из акробатических упражнений.	Гимнастика
40	Упражнения в висе и упорах. Опорный прыжок. Упражнения в равновесии	Гимнастика
41	Упражнения в висе и упорах. Опорный прыжок. Упражнения в равновесии	Гимнастика
42	Упражнения в висе и упорах. Опорный прыжок. Упражнения в равновесии	Гимнастика
43	Развитие силовых способностей	Гимнастика
44	Развитие координационных способностей	Гимнастика
45	Совершенствование и закрепление пройденных элементов. Гимнастическая эстафета	Гимнастика
46	Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Волейбол
47	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники верхней нижней передачи.	Волейбол
48	Совершенствование техники верхней нижней передачи.	Волейбол
49	<u>ТБ на уроках л/п. Первая помощь при обморожениях.</u>	Лыжная подготовка
50	Ходьба на лыжах с использованием изученных лыжных ходов.	Лыжная подготовка
51	Совершенствование техники ступающего шага и поворотов переступанием. Поворот на месте махом.	Лыжная подготовка
52	Одновременные хода. Переход с одного хода на другой.	Лыжная подготовка
53	Одновременные хода. Переход с одного хода на другой.	Лыжная подготовка
54	Техника одновременного бесшажного хода. Развитие быстроты.	Лыжная подготовка
55	Верхняя прямая передача. Совершенствование техники передач.	Волейбол
56	Равномерное передвижение на лыжах.	Лыжная подготовка
57	Развитие выносливости.	Лыжная подготовка

58	Верхняя прямая передача. Техника приёма подачи снизу.	Волейбол
59	Переход с попеременного на одновременные хода.	Лыжная подготовка
60	Контрольное прохождение 2000 м на скорость.	Лыжная подготовка
61	Верхняя прямая подача. Верхняя и нижняя передача.	Волейбол
62	Преодоление подъемов и препятствий.	Лыжная подготовка
63	Равномерное передвижение на лыжах до 5 км.	Лыжная подготовка
64	Совершенствование техники нападающего удара.	Волейбол
65	Горнолыжная техника. Развитие силы.	Лыжная подготовка
66	Преодоление подъемов и препятствий.	Лыжная подготовка
67	Техника блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.	Волейбол
68	Развитие выносливости и силы. Равномерное прохождение на лыжах.	Лыжная подготовка
69	Контрольное прохождение дистанции 3 км.	Лыжная подготовка
70	Верхняя и нижняя передача. Одиночный и двойной блок, страховка.	Волейбол
71	<u>Правила занятий, ТБ на уроках. Стойка и перемещения в стойке борца «Курэш»</u>	Единоборства
72	<u>Правила и основные приемы борьбы на поясах «Курэш».</u>	Единоборства
73	Совершенствование техники одиночного, двойного блока и страховки. Приём с подачи снизу.	Волейбол
74	<u>Упражнения на развитие силы, гибкости, реакции. «Борцовский мост». Игра «Выталкивание из круга»</u>	Единоборства
75	<u>Техника выполнения подсечек соперника в борьбе на поясах «Курэш»</u>	Единоборства
76	Первая передача после приёма в 3 зону. Вторая передача в зоны 2 и 4.	Волейбол
78	<u>Техника выполнения броска соперника через плечо. ОРУ на гибкость спины.</u>	Единоборства
79	<u>Правила проведения соревнований по национальной борьбе на поясах «Курэш»</u>	Единоборства
80	Первая передача после приёма в 3 зону. Вторая передача в зоны 2 и 4.	Волейбол
81	Приём с подачи снизу и передача в 3 номер.	Волейбол

	Совершенствование техники верхней прямой подачи.	
82	Групповые действия в нападении	Волейбол
83	Командные действия в защите	Волейбол
84	Игровые упражнения «3; 3:3	Волейбол
85	Игровые упражнения 2:1; 3:1; 2:2;	Волейбол
86	Совершенствование тактики игры.	Волейбол
87	Совершенствование тактики игры.	Волейбол
88	Двусторонняя игра	Волейбол
89	Двусторонняя игра	Волейбол
90	Двусторонняя игра	Волейбол
91	Техника безопасности и правила поведения на уроках по легкой атлетике. Специальные беговые и прыжковые упражнения	Легкая атлетика
92	Спринтерский бег.	Легкая атлетика
93	<u>Инструктаж по охране труда и технике безопасности на уроках по футболу.</u>	Футбол
94	Развитие скоростных способностей.	Легкая атлетика
95	Спринтерский бег.	Легкая атлетика
96	Метание гранаты	Легкая атлетика
97	Освоение техники владения мяча. Игра	Футбол
98	Метание гранаты. Техника длительного бега.	Легкая атлетика
99	Метание гранаты. Техника длительного бега.	Легкая атлетика