**Приложение к ОООП СОО**

**МБОУ СШ № 41 города Липецка**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

**для 10-11-х классов**

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

ичностные результаты

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального

народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к

истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере

истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции

личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере

геройских подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной

Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и

России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов,

хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм

социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-

познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение

культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства

толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как

составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

ичностные результаты

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального

народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к

истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере

истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции

личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере

геройских подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной

Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и

России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов,

хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм

социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-

познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение

культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства

толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как

составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

ичностные результаты

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального

народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к

истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере

истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции

личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере

геройских подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной

Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и

России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов,

хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм

социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-

познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение

культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства

толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как

составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

**Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»:**

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Формирование патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Формирование положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитие эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Формирование духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

**Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила,  амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

1. способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
2. планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
3. понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
4. определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
5. конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
6. владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
7. систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
8. самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
9. самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
10. определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
11. владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

**Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»:**

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

**Выпускник на базовом уровне научится:**

1. определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
2. знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
3. знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
4. характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
5. характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
6. составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
7. выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
8. выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
9. практически использовать приемы самомассажа и релаксации,

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

1. самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
2. выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
3. проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
4. выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
5. выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
6. осуществлять судейство в избранном виде спорта;

7) составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

8) соблюдать правилаличной гигиены и закаливания организма; организации и проведения самостоятельных и самодеятель­ных форм занятий физическими упражнениями и спортом; культуры поведения и взаимодействия во время  коллектив­ных занятий и соревнований;

9) профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

10) экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

11) проводить самостоятельные и самодеятельные занятия физическими уп­ражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;

12) контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

13)  приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

14)  занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

15) судейство соревнований по одному из видов спорта.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

**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 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.

**Основы знаний о физической культуре**

Правовые основы физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями. Организация и проведение спортивно – массовых соревнований. Способы регулирования массы тела человека. Современные спортивно – оздоровительные системы физических упражнений.

**Материал по классам:**

**10 класс**

**Спортивные игры: Баскетбол.**

Терминология избранной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

**Волейбол:**

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара. Варианты блокирования нападающих ударов, страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

**Футбол:**

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой и грудью. Варианты  ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, перехват, отбор).

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

**Гимнастика с элементами акробатики.**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

**Строевые упражнения.** Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Опорный прыжок. Висы и упоры. Акробатические упражнения.

**Легкоатлетические упражнения.**

Биомеханические основы технике бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. Виды соревнования по л/а и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Прикладное значение л/а упражнений. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Спринтерский бег. Длительный бег. Прыжки в длину и в высоту. Метание гранаты.

**Лыжная подготовка.**

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.

**11 класс:**

**Спортивные игры: Баскетбол.**

Совершенствование комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

**Волейбол:**

Совершенствование комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара. Варианты блокирования нападающих ударов, страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

**Футбол:**

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой и грудью. Варианты  ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, перехват, отбор). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

**Гимнастика с элементами акробатики.**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

**Строевые упражнения.** Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Опорный прыжок. Висы и упоры. Акробатические упражнения.

**Легкоатлетические упражнения.**

Биомеханические основы технике бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. Виды соревнования по л/а и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Прикладное значение л/а упражнений. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Спринтерский бег. Длительный бег. Прыжки в длину и в высоту. Метание гранаты.

**Лыжная подготовка.**

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

**10 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **К-во**  **часов** |
|  | **Лёгкая атлетика** | **12** |
| 1 | Вводный инструктаж по охране труда. | 1 |
| 2 | Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ, сохранении творческой активности и долголетия | 1 |
| 3 | Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 4 | Совершенствование техники бега на дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. | 1 |
| 5 | Совершенствование эстафетного бега  (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). | 1 |
| 6 | Бег на средние дистанции. Эстафетный бег. | 1 |
| 7 | Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 8 | Предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции | 1 |
| 9 | Кроссовый бег. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. | 1 |
| 10-11 | Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат) | 2 |
| 12 | Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
|  | **Баскетбол** | **13** |
| 13 | Инструктаж по охране труда. Терминология и жестикуляция в баскетболе. | 1 |
| 14 | Броски в кольцо. Бросок после ловли и после ведения мяча. | 1 |
| 15 | Броски в кольцо. Бросок после ловли и после ведения мяча. | 1 |
| 16 | Бросок мяча в простых и усложненных условиях. | 1 |
| 17 | Бросок мяча в простых и усложненных условиях. | 1 |
| 18 | Передача мяча различными способами. Броски в кольцо в усложненных условиях. | 1 |
| 19 | Передача мяча в движении. Броски в кольцо. | 1 |
| 20 | Передача мяча в движении. Передача мяча различными способами*.* Броски в кольцо в усложненных условиях. | 1 |
| 21 | Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча. | 1 |
| 22 | Ведение мяча с сопротивлением. Броски в кольцо. | 1 |
| 23 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе. | 1 |
| 24 | Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.Индивидуальные действия в защите | 1 |
| 25 | Командно-тактических действий в баскетболе. Игровые взаимодействия и учебные игры на одно и два кольца. | 1 |
|  | **Гимнастика** | **12** |
| 26 | Инструктаж по охране труда на гимнастике. Ритмическая гимнастика | 1 |
| 27 | Спортивная гимнастика с элементами акробатики. Атлетическая гимнастика. | 1 |
| 28 | Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. | 1 |
| 29 | Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышцы. Аэробика индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений. | 1 |
| 30 | Аэробика. Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Опорный прыжок. | 1 |
| 31 | Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки*.* | 1 |
| 32 | Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Гимнастические упражнения. Опорный прыжок. | 1 |
| 33 | Комбинации на спортивных снарядах. Прыжки со скакалкой. | 1 |
| 34 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Поднимание туловища из положения лежа на спине на полу. | 1 |
| 35 | Тест на гибкость. Подтягивание в висе. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 36 | Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног. Опорные прыжки. | 1 |
| 37 | Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах) | 1 |
|  | **Лыжная подготовка . Плавание.** | **10** |
| 38 | Инструктаж по охране труда. Техника выполнения передвижениях на лыжах. Передвижение на лыжах классическим, коньковым ходом. | 1 |
| 39 | Техника выполнения спусков, подъемов. Техника выполнения поворотов, торможений. | 1 |
| 40 | Бесшажный ход. Одновременный двухшахный ход. Прохождение дистанции до 5 км. | 1 |
| 41 | Попеременный четырёхшажный ход . Прохождение дистанции до 5 км. | 1 |
| 42 | Повороты со спусков вправо ,влево. Скольжение без палок. | 1 |
| 43 | Коньковый ход. Прохождение дистанции до 5 км. | 1 |
| 44 | Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа. Бег в равномерном темпе. Совершенствование техники плаванья на груди и спине, боку с грузом в руке. | 1 |
| 45 | Оказание первой помощи тонущему. Подготовка к ГТО. | 1 |
| 46 | Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. | 1 |
| 47 | Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Инструктаж по охране труда. Основные способы плавания. Прикладное плавание. | 1 |
|  | **Волейбол** | **13** |
| 48 | Инструктаж по охране труда. Терминология, жестикуляция в волейболе. | 1 |
| 49 | Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. | 1 |
| 50 | Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. | 1 |
| 51 | Прямой нападающий удар. Прием мяча двумя руками снизу. | 1 |
| 52 | Передача мяча через сетку. Верхняя прямая подача. | 1 |
| 53 | Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку. | 1 |
| 54 | Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование. | 1 |
| 55 | Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование. | 1 |
| 56 | Совершенствование технических приемов в волейболе. Правило игры в волейбол. | 1 |
| 57 | Совершенствование технических приемов в волейболе. | 1 |
| 58 | Совершенствование командно-тактических действий в волейболе. | 1 |
| 59 | Футбол. Способы ведения мяча. Двухсторонняя игра. | 1 |
| 60 | Футбол. Правила игры. Угловая подача мяча. | 1 |
|  | **Лёгкая атлетика** | **8** |
| 61 | Совершенствование техники в беге на длинные дистанции. | 1 |
| 62 | Оздоровительные системы физического воспитания. | 1 |
| 63 | Челночный бег 3\*10. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. | 1 |
| 64 | Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Прыжки в длину с места. | 1 |
| 65 | Кросс по пересеченной местности и с элементами спортивного ориентирования. Подтягивание на Высокой перекладине перекладине(ю), нанизкой перекладине (д). | 1 |
| 66 | Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 67 | Инструктаж по охране труда. Совершенствование техники в беге на короткие дистанции 100 м. | 1 |
| 68 | Эстафетный бег. Основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. | 1 |
|  | Итого: | 68 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

**11 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **К-во**  **часов** |
|  | **Лёгкая атлетика** | **12** |
| 1 | Вводный инструктаж по охране труда. | 1 |
| 2 | Современные оздоровительные системы физ. воспитан, их роль в формировании ЗОЖ, сохранении творческой активности и долголетия | 1 |
| 3 | Бег на короткие дистанции | 1 |
| 4 | Совершенствование техники бега на дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 5 | Эстафетный бег. | 1 |
| 6 | Совершенствование эстафетного бега  (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). | 1 |
| 7 | Бег на средние дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 8 | Предупреждении проф. заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции | 1 |
| 9 | Бег на средние дистанции. Подтягивание на перекладине. | 1 |
| 10-11 | Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат) | 2 |
| 12 | Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
|  | **Баскетбол** | **13** |
| 13 | Инструктаж по охране труда. Терминология и жестикуляция в баскетболе. | 1 |
| 14 | Броски в кольцо. Бросок после ловли и после ведения мяча. | 1 |
| 15 | Бросок мяча в простых и усложненных условиях. Учебные игры на одно и два кольца. | 1 |
| 16 | Передача мяча различными способами. Броски в кольцо в усложненных условиях. | 1 |
| 17-18 | Передача мяча в движении. Броски в кольцо. Учебные игры на одно и два кольца. | 2 |
| 19 | Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча. Учебные игры на одно и два кольца. | 1 |
| 20 | Ведение мяча. Броски в кольцо. | 1 |
| 21 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе. | 1 |
| 22 | Игровые взаимодействия на одно и два кольца*.* Индивидуальные действия в защите | 1 |
| 23 | Игровые взаимодействия на одно и два кольца. Учебные игры на одно и два кольца. | 1 |
| 24 | Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. Учебные игры на одно и два кольца. | 1 |
| 25 | Игровые взаимодействия на одно и два кольца. Учебные игры на одно и два кольца. | 1 |
|  | **Гимнастика** | **12** |
| 26 | Инструктаж по охране труда на гимнастике. | 1 |
| 27 | Спортивная гимнастика с элементами акробатики. Атлетическая гимнастика. | 1 |
| 28 | Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышцы | 1 |
| 29 | Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Тест на гибкость. | 1 |
| 30 | Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Тест на гибкость. | 1 |
| 31 | Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. | 1 |
| 32 | Спортивная гимнастика с элементами акробатики. | 1 |
| 33 | Комбинации на спортивных снарядах. Прыжки со скакалкой. | 1 |
| 34 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу*.* Поднимание туловища из положения лежа на спине на полу. | 1 |
| 35 | Подтягивание в висе. Поднимание туловища из положения лежа на спине на полу. | 1 |
| 36 | Поднимание туловища из положения лежа на спине на полу. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 37 | Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног. | 1 |
|  | **Лыжная подготовка. Плавание** | **10** |
| 37 | Инструктаж по охране труда. Техника выполнения передвижениях на лыжах. Передвижение на лыжах классическим, коньковым ходом. | 1 |
| 38 | Техника выполнения спусков, подъемов. Техника выполнения поворотов, торможений. | 1 |
| 39 | Коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км. | 1 |
| 40 | Бесшажный ход. Повороты со спусков. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 5 км. | 1 |
| 41 | Попеременный четырёхшажный ход. Прохождение дистанции 5 км | 1 |
| 42 | Совершенствование спусков и подъёмов. Прохождение дистанции 5 км. | 1 |
| 43-44 | Коньковый ход. Переход с хода на ход. Элементы тактики лыжных ходов. | 2 |
| 45 | Основные термины и понятия в плавании. | 1 |
| **46** | Первая помощь тонущему. Плавание на боку. Брасс. | 1 |
|  | **Волейбол. Футбол.** | 13 |
| 47 | Инструктаж по охране труда. Терминология, жестикуляция в волейболе. Игра волейбол. | 1 |
| 48 | Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Игра волейбол. | 1 |
| 49 | Прямой нападающий удар. Прием мяча двумя руками снизу. Игра волейбол. | 1 |
| 50 | Передача мяча через сетку. Верхняя прямая подача. Игра волейбол. | 1 |
| 51 | Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку. Игра волейбол. | 1 |
| 52 | Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование. Игра волейбол. | 1 |
| 53 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий*.* Правило игры в волейбол.Игра волейбол. | 1 |
| 54 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Игра волейбол. | 1 |
| 55 | Нормы коллективного взаимодействия в соревновательной деятельности. Игра волейбол. | 1 |
| 56 | Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Игра волейбол. | 1 |
| 57 | Футбол. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Удар по летящему мячу средней частью подъема | 1 |
| 58-59 | Футбол. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника | 2 |
|  | **Лёгкая атлетика** | **8** |
| 60 | Инструктаж по охране труда. Оздоровительные ходьба и бег. | 1 |
| 61 | Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. | 1 |
| 62 | Кросс по пересеченной местности и с элементами спортивного ориентирования. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подтягивание на перекладине. | 1 |
| 63 | Инструктаж по охране труда. Совершенствование техники бега на дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. | 1 |
| 64 | Совершенствование техники в беге на короткие дистанции. Челночный бег3\*10. | 1 |
| 65 | Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат). Метание гранаты. | 1 |
| 66 | Прыжки в длину с места и разбега. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Метание гранаты. | 1 |
| 67-68 | Метание гранаты на дальность. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 2 |
|  | Итого: | 68 |