

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Денисовская средняя школа»  
Ясногорского района Тульской области  
(МОУ «Денисовская СШ»)

Принято  
на заседании педсовета  
Протокол № 1 от 30.09.2019г

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  И.А.Пудов  
Приказ № 140-О от 02.09.2019г



Рабочая программа по физической культуре  
10-11 классы  
среднего общего образования

Составил учитель физической культуры: Касьянов Михаил Георгиевич

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа среднего общего образования по физической культуре составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми инструктивно-методическими документами:

- федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утверждённым приказом Минобрнауки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413;

авторская программа А. П. Матвеева Физическая культура 10-11 классы.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях.

Специфика курса физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества.

Хорошая физическая подготовка позволяет быстрее осваивать новые сложные производственные профессии, способствует развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

### **Планируемые результаты освоения физической культуры**

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

#### **Выпускник на базовом уровне научится:**

определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;  
практически использовать приемы самомассажа и релаксации;  
практически использовать приемы защиты и самообороны;  
составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;  
определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;  
проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;  
владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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

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

## Содержание учебного предмета

### 10 класс

#### Теоретическая часть

**Тема 1.1.** Инструкция по технике безопасности на занятиях по физической культуре (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры). Правила поведения в спортзале. Техника безопасности при работе с инвентарём.

**Тема 1.2.** Правила и формы занятий физическими специальными упражнениями, доступными по состоянию здоровья. Правила дыхания при занятиях ФУ и комплекс для носоглотки. Закаливание воздухом и водой. Понятие об утомлении и переутомлении, активный и пассивный отдых. Смена деятельности как вариант формы отдыха.

**Тема 1.3.** Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Общая характеристика и причины возникновения профессиональных заболеваний. Современные системы физического воспитания, их оздоровительное и прикладное значение. Расчёт «индекса здоровья» по показателям (пробы Руфье). Технология планирования и контроля в системе регулярных оздоровительных занятий, основывающихся на состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности (общие представления).

**Тема 1.4.** Правовые основы физической культуры (извлечения из закона Российской Федерации «О физической культуре»). Роль и значение занятий физической культурой для сохранения творческой активности и долголетия, поддержания репродуктивной функции человека.

## **Практическая часть**

**Гимнастика.** Физическая подготовка: развитие силы, скоростно-силовых качеств, координация, гибкости.

Меры безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с гимнастическими палками и гантелями, на гимнастической стенке и скамейке, с использованием тренажерных устройств.

Развитие двигательных способностей с использованием прикладных упражнений (лазаний, упражнений на равновесие, преодолении препятствий, прыжков) и общеразвивающих упражнений с элементами ритмической и атлетической гимнастики.

Материал, пройденный в предыдущих классах. Повороты в движении кругом, перестроение из колонны по два, по четыре, по восемь в движении. Упражнения в висах и упорах, комплексы ОРУ (ОФП), упражнения с предметами и без предметов Силовые упражнения, круговая тренировка. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность.

ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами, элементы художественной гимнастики. Комбинации ОРУ без предметов и с предметами (комбинации с обручами, скакалкой, мячами), то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений, упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, снарядах, акробатические упражнения (сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках, комбинации из ранее изученных элементов), ритмическая гимнастика.

**Перекладина высокая.** Подтягивание. **Брусья.** Сгибание, разгибание рук в упоре. **Опорный прыжок.** Козел в ширину, высота 115-120см. Прыжок ноги врозь, с напрыгиванием на снаряд ноги вместе, соскок. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см). **Акробатика.** Группировка из положений присед, сед, лежа на спине; перекаты вперед, назад. Кувырок вперед, назад, соединение кувырков. Стойка на голове. **Бревно.** Ходьба по бревну с различными положениями рук, с движениями руками. С остановкой в стойке на одной ноге, другая нога вперёд, в сторону, назад. Ходьба боком. Ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча. С поворотом кругом. С остановкой и переходом в стойку на одном колене. Ходьба с предметами. Ходьба по бревну различными шагами. С остановкой и опусканием в сед. Вставание с помощью и без помощи рук. Сед в полушпагат. Упражнение на бревне «Ласточка». Прыжки со сменой ног. Соскок прогнувшись. Соскок ноги врозь. **Элементы атлетической гимнастики** (массово-оздоровительное направление). Выполнение разнообразных общеразвивающих упражнений с гантелями, амортизаторами, гириями, тренажерами. Тренировка упражнений вводного комплекса: 1- подтягивание в висе на перекладине; 2-сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 3- приседание с выпрыгиванием; 4- из положения, лежа на спине сгибания туловища. Освоение и тренировка упражнений вводного комплекса: 1- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 2- лазанье по канату без помощи ног; 3- подъем ног висе на перекладине или гимнастической стенке на максимальную высоту; 4- подъем корпуса из положения, лежа на спине; 5- ходьба с отягощением.

**Легкая атлетика и кроссовая подготовка.** Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Развитие двигательных способностей с использованием упражнений легкой атлетики.

**Бег 30,60,100,500 м. Кроссовая подготовка.** Физическая подготовка: Развитие выносливости.

Преодоление препятствий. Кросс до 5км. Обучение технике высокого старта. Бег по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне; бег с преодолением естественных препятствий. Бег на дистанцию 1000-3000 м. Эстафетный бег 4x100м, 4x400м. Обучение низкому и высокому старту. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции, финиширования. Специальные упражнения бегуна. Обучение и совершенствование эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Тренировка в беге на короткие дистанции. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, с группой, эстафеты. Бег в равномерном и переменном темпе в течении 15-20 мин, бег на 2000 м. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений на расстояние от 10 до 25 м, эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Стартовый разгон, бег на расстояние до 40 м, эстафетный бег, бег на 100м на результат. Варианты челночного бега, с изменением направления скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности. **Прыжок** в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна в длину. Прыжки через препятствия и на точность приземления. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. **Метание** теннисного мяча, гранаты. Метание различных предметов в цель и на дальность с разбега, в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-14м. Обучение технике метания гранаты (теннисного мяча). Стартовое положение метателя, держание и несение гранаты (теннисного мяча), разбег, заключительное усилие. Специальные упражнения метателя.

### **Спортивные игры**

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

**Баскетбол.** Различные эстафеты, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом, на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Ведение мяча в течении 10-13 сек в разных стойках с максимальной частотой ударов; подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения в сочетании с прыжками, метанием и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Упражнения по совершенствованию техники перемещений и владения мячом; метание в цель различными мячами; жонглирование (индивидуально, в парах у стенки) упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами; подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным. Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижение. Стойки защитника, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.

**Волейбол.** Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Передача назад. Изучение элементов тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия. Верхняя тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра.

### **Лыжная подготовка.**

Чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

## 11 класс

### Теоретическая часть

**Тема 1.1.** Инструкция по технике безопасности на занятиях по физической культуре (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры). Правила поведения в спортзале. Техника безопасности при работе с инвентарём.

**Тема 1.2.** Правила и формы занятий физическими специальными упражнениями, доступными по состоянию здоровья. Правила дыхания при занятиях ФУ и комплекс для носоглотки. Закаливание воздухом и водой. Понятие об утомлении и переутомлении, активный и пассивный отдых. Смена деятельности как вариант формы отдыха.

**Тема 1.3.** Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Общая характеристика и причины возникновения профессиональных заболеваний. Современные системы физического воспитания, их оздоровительное и прикладное значение. Расчёт «индекса здоровья» по показателям (пробы Руфье). Технология планирования и контроля в системе регулярных оздоровительных занятий, основывающихся на состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности (общие представления).

**Тема 1.4.** . Правовые основы физической культуры (извлечения из закона Российской Федерации «О физической культуре»). Роль и значение занятий физической культурой для сохранения творческой активности и долголетия, поддержания репродуктивной функции человека.

### Практическая часть

**Гимнастика.** Физическая подготовка: развитие силы, скоростно-силовых качеств, координация, гибкости.

Меры безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с гимнастическими палками и гантелями, на гимнастической стенке и скамейке, с использованием тренажерных устройств.

Развитие двигательных способностей с использованием прикладных упражнений (лазаний, упражнений на равновесие, преодолении препятствий, прыжков) и общеразвивающих упражнений с элементами ритмической и атлетической гимнастики.

Материал, пройденный в предыдущих классах. Повороты в движении кругом, перестроение из колонны по два, по четыре, по восемь в движении. Упражнения в висах и упорах, комплексы ОРУ (ОФП), упражнения с предметами и без предметов. Силовые упражнения, круговая тренировка. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность.

ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами, элементы художественной гимнастики. Комбинации ОРУ без предметов и с предметами (комбинации с обручами, скакалкой, мячами), то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений, упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, снарядах, акробатические упражнения (сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках, комбинации из ранее изученных элементов), ритмическая гимнастика.

**Перекладина высокая.** Подтягивание. Сгибание, разгибание рук в упоре.  
**Опорный прыжок.** Козел в ширину, высота 115-120см. Прыжок ноги врозь, с

напрыгиванием на снаряд ноги вместе, соскок. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см). **Акробатика.** Группировка из положений присед, сед, лежа на спине; перекаты вперед, назад. Кувырок вперед, назад, соединение кувырков. Стойка на голове. **Бревно.** Ходьба по бревну с различными положениями рук, с движениями руками. С остановкой в стойке на одной ноге, другая нога вперед, в сторону, назад. Ходьба боком. Ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча. С поворотом кругом. С остановкой и переходом в стойку на одном колене. Ходьба с предметами. Ходьба по бревну различными шагами. С остановкой и опусканием в сед. Вставание с помощью и без помощи рук. Сед в полушпагат. Упражнение на бревне «Ласточка». Прыжки со сменой ног. Соскок прогнувшись. Соскок ноги врозь. **Элементы атлетической гимнастики** (массово-оздоровительное направление). Выполнение разнообразных общеразвивающих упражнений с гантелями, амортизаторами, гириями, тренажерами. Тренировка упражнений вводного комплекса: 1- подтягивание в висе на перекладине; 2- сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 3- приседание с выпрыгиванием; 4- из положения, лежа на спине сгибания туловища. Освоение и тренировка упражнений вводного комплекса: 1- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 2- лазанье по канату без помощи ног; 3- подъем ног в висе на перекладине или гимнастической стенке на максимальную высоту; 4- подъем корпуса из положения, лежа на спине; 5- ходьба с отягощением.

#### **Легкая атлетика и кроссовая подготовка**

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Развитие двигательных способностей с использованием упражнений легкой атлетики.

**Бег 30,60,100,500 м. Кроссовая подготовка.** Физическая подготовка: Развитие выносливости.

Преодоление препятствий. Кросс до 5км. Обучение технике высокого старта. Бег по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне; бег с преодолением естественных препятствий. Бег на дистанцию 1000-3000 м. Эстафетный бег 4x100м, 4x400м. Обучение низкому и высокому старту. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции, финиширования. Специальные упражнения бегуна. Обучение и совершенствование эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Тренировка в беге на короткие дистанции. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, с группой, эстафеты. Бег в равномерном и переменном темпе в течении 15-20 мин, бег на 2000 м. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений на расстояние от 10 до 25 м, эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Стартовый разгон, бег на расстояние до 40 м, эстафетный бег, бег на 100м на результат. Варианты челночного бега, с изменением направления скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности. **Прыжок** в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна в длину. Прыжки через препятствия и на точность приземления. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. **Метание** теннисного мяча, гранаты. Метание различных предметов в цель и на дальность с разбега, в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-14м. Обучение технике метания

гранаты (теннисного мяча). Стартовое положение метателя, держание и несение гранаты (теннисного мяча), разбег, заключительное усилие. Специальные упражнения метателя.

### **Спортивные игры**

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

**Баскетбол.** Различные эстафеты, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом, на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Ведение мяча в течении 10-13 сек в разных стойках с максимальной частотой ударов; подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения в сочетании с прыжками, метанием и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Упражнения по совершенствованию техники перемещений и владения мячом; метание в цель различными мячами; жонглирование (индивидуально, в парах у стенки) упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами; подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным. Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижение. Стойки защитника, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.

**Волейбол.** Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Передача назад. Изучение элементов тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия. Верхняя тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра.

### **Лыжная подготовка.**

Чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.



Приложение к рабочей программе  
УТВЕРЖДАЮ

Директор И.А.Пудов  
Приказ от 02.09.2019г №142-О

**Тематическое планирование по физической культуре  
10 класс ( 105 ч )**

п/п №	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения
	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>18</b>	
1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1	
2	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1	
3	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие выносливости.	1	
4	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1	
5	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1	
6	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега.	1	
7	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1	
8	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1	
9	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости.	1	
10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1	
11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1	

12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1	
13	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1	
14	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1	
15	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1	
16	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега.	1	
17	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1	
18	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1	

	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	<b>6</b>	
19	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра.	1	
20	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления.	1	
21	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Учебная игра.	1	
22	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Штрафные броски. Учебная игра.	1	
23	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.	1	
24	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.	1	

	<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>	<b>24</b>	
25	ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	
26	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
27	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	
28	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату без помощи ног.	1	
29	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	
30	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	
31	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1	
32	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на брусьях.	1	

33	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
34	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	
35	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1	
36	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	
37	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	
38	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
39	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне.	1	
40	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	
41	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
42	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	
43	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине.	1	
44	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на бревне.	1	
45	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	
46	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
47	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне.	1	
48	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	

	<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>16</b>	
49	ТБ на уроках по л/подготовке. Спуски с горы	1	
50	Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1	
51	Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.	1	
52	Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1	

53	Попеременный 4-х шажный ход. Подъем в гору.	1	
54	Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1	
55	Повороты на месте и в движении. Спуски с горы.	1	
56	Подъем в гору. Переход с попеременного на одновременный ход.	1	
57	Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1	
58	Попеременный 4-х шажный ход. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1	
59	Подъем в гору. Бег по дистанции до 3 км.	1	
60	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	1	
61	Попеременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1	
62	Подъем в гору. Спуски с горы.	1	
63	Бег по дистанции до 3 км.	1	
64	Повороты на месте и в движении. Спуски с горы.	1	
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>		<b>14</b>	
65	ТБ на уроках по баскетболу. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.	1	
66	Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Штрафные броски.	1	
67	Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	1	
68	Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. Учебная игра.	1	
69	Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения.	1	
70	Медленный бег, ОРУ в движении. Учебная игра.	1	
71	Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Эстафеты.	1	
72	Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты.	1	
73	Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Броски с различных дистанций. Учебная игра.	1	
74	Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.	1	
75	Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. 2 шага бросок после ведения.	1	
76	Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	1	
77	Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты.	1	
78	Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра.	1	

<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>		<b>10</b>	
79	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Штрафные броски.	1	
80	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в	1	

	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.	1	
82	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Броски со средн. и ближних дистанций. Эстафеты по баскетбольным правилам.	1	
83	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	1	
84	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	1	
85	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Броски со средн. и ближних дистанций. Учебная игра.	1	
86	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Эстафеты по баскетбольным правилам.	1	
87	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения.	1	
88	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Эстафеты по баскетбольным правилам. Учебная игра.	1	
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		<b>14</b>	
89	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	1	
90	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1	
91	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс).	1	
92	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1	
93	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	1	
94	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1	
95	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс).	1	
96	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1	
97	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	1	
98	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в	1	

	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).	1	
100	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег 100 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1	
101	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1	
102	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1	
103	Резерв	1	
104	Резерв	1	
105	Резерв	1	

### Календарно-тематическое планирование по физической культуре 11 класс (102ч)

п/п №	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Примечания
	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	18	
1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1	
2	Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс). Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1	
3	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие выносливости.	1	
4	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1	
5	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1	
6	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега.	1	
7	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1	
8	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1	
9	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости.	1	
10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1	
11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1	
12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1	

13	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1	
14	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1	
15	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1	
16	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега.	1	
17	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1	
18	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1	

	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	6	
19	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра.	1	
20	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления.	1	
21	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Учебная игра.	1	
22	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Штрафные броски. Учебная игра.	1	
23	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.	1	
24	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.	1	

	<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>	24	
25	ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	
26	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
27	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	
28	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату без помощи ног.	1	
29	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	
30	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	
31	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1	



32	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на брусьях.	1	
33	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
34	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	
35	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1	
36	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	
37	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	
38	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
39	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне.	1	
40	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	
41	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
42	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	
43	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине.	1	
44	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на бревне.	1	
45	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	
46	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
47	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне.	1	
48	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	

	<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	16	
49	ТБ на уроках по л/подготовке. Спуски с горы	1	
50	Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1	
51	Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.	1	
52	Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1	

53	Попеременный 4-х шажный ход. Подъем в гору.	1	
54	Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1	
55	Повороты на месте и в движении. Спуски с горы.	1	
56	Подъем в гору. Переход с попеременного на одновременный ход.	1	
57	Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1	
58	Попеременный 4-х шажный ход. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1	
59	Подъем в гору. Бег по дистанции до 3 км.	1	
60	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	1	
61	Попеременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1	
62	Подъем в гору. Спуски с горы.	1	
63	Бег по дистанции до 3 км.	1	
64	Повороты на месте и в движении. Спуски с горы.	1	
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>		<b>14</b>	
65	ТБ на уроках по баскетболу. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.	1	
66	Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Штрафные броски.	1	
67	Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	1	
68	Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. Учебная игра.	1	
69	Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения.	1	
70	Медленный бег, ОРУ в движении. Учебная игра.	1	
71	Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Эстафеты.	1	
72	Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты.	1	
73	Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Броски с различных дистанций. Учебная игра.	1	
74	Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.	1	
75	Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. 2 шага бросок после ведения.	1	
76	Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	1	
77	Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты.	1	
78	Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра.	1	

<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>		<b>10</b>	
79	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Штрафные броски.	1	
80	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от	1	

81	пола. 2 шага бросок после ведения. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.	1	
82	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Броски со средн. и ближних дистанций. Эстафеты по баскетбольным правилам.	1	
83	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	1	
84	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	1	
85	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Броски со средн. и ближних дистанций. Учебная игра.	1	
86	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Эстафеты по баскетбольным правилам.	1	
87	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения.	1	
88	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Эстафеты по баскетбольным правилам. Учебная игра.	1	
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		<b>14</b>	
89	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	1	
90	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1	
91	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс).	1	
92	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1	
93	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	1	
94	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1	
95	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс).	1	
96	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1	
97	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	1	
98	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание	1	

99	гранаты. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс). Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1	
100	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег 100 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1	
101	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1	
102	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1	