

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
гимназия №69 имени С. Есенина г. Липецка**

Рассмотрена  
на заседании МО учителей физической  
культуры, технологии и ОБЖ  
Протокол № 1 от 28.08.2020

Утверждена приказом  
МАОУ гимназии №69 г. Липецка  
Протокол № 169 от 28.08.2020

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре для 10-11 классов  
в соответствии с ФГОС СОО**

Программа предназначена для реализации  
в 2020 -2021 учебном году.

Липецк, 2020

## **1. Планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы среднего общего образования**

### **Планируемые личностные результаты освоения ООП отражают:**

- 1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- 2) 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;
- 3) готовность к служению Отечеству, его защите;
- 4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- 5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигая в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- 10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- 11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- 12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- 13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных

проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

### **Планируемые метапредметные результаты освоения ООП**

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников; (в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 29.12.2014 N 1645)

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

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

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

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

### **Познавательные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

### **Предметные результаты**

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

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья,

поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

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

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

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

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

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

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

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

практически использовать приемы защиты и самообороны;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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

*самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*

*выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*

*проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*

*выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*

*выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*

*осуществлять судейство в избранном виде спорта;*

*составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

## **2.Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

### **Физическая культура и основы здорового образа жизни.**

Вводный инструктаж по охране труда. Инструктаж по охране труда на гимнастике. Инструктаж по охране труда. 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. Нормы коллективного взаимодействия соревновательной деятельности. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа. Банные процедуры. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Комбинации на спортивных снарядах. Гимнастические упражнения. Прыжки со скакалкой. Тест на гибкость. Подтягивание в висе. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности. Спортивная гимнастика с элементами акробатики. Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног. Опорные прыжки.

### **Прикладная физическая подготовка**

Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Подготовка к соревновательной деятельности. Совершенствование в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта. Терминология, жестикуляция в волейболе. Терминология, жестикуляция в баскетболе. Терминология, жестикуляция в футболе. Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*. Игра волейбол. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Бег на длинные дистанции. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Эстафетный бег. Кроссовый бег. Бег в равномерном темпе. Оздоровительные ходьба и бег. Челночный бег.

Прыжки в длину с места. Прыжках в длину и высоту с разбега. Прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты. Совершенствование техники бега на дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. Совершенствование эстафетного бега, (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат). Совершенствование техники спортивной ходьбы. Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции.

Совершенствование техники барьерного бега. Совершенствование техники в беге на средние дистанции.

Броски в кольцо. Бросок после ловли и после ведения мяча. Бросок мяча в простых и усложненных условиях. Игровые взаимодействия на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча. Учебные игры на одно и два кольца. Техника выполнения передвижениях на лыжах Техника выполнения спусков, подъемов. Техника выполнения поворотов, торможений. Передвижение на лыжах классическим ходом. Передвижение на лыжах коньковым ходом.

Прикладное плавание. Основные способы плавания. Совершенствование техники плавания на груди и спине, боку с грузом в руке.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

на 2020 -2021 учебный год

по \_ физической культуре \_\_\_\_\_

учитель \_ Соколова И.Б. \_\_\_\_\_

класс \_ 10 \_\_\_\_\_

количество часов в год \_ 102 \_\_\_\_\_

количество часов в неделю \_ 3 \_\_\_\_\_

№п\п		1 чет.	2 чет.	3 чет.	4 чет.	год
1	Количество часов	27	21	30	24	102



**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
по физической культуре 10 класс**

№ уро ка	Тема урока	Кол-во часов
1	<b>Вводный инструктаж по охране труда.</b>	1
2	Современные оздоровительные системы физ. воспитан, их роль в формировании ЗОЖ, сохранении творческой активности и долголетия,	1
3	Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
	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.	1
7	Эстафетный бег.	1
8	Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
9	Предупреждении проф. заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции	1
10	Кроссовый бег.	1
11	Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат)	1
12	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
13	Инструктаж по охране труда.	1
14	Терминология и жестикуляция в баскетболе.	1
15	Броски в кольцо.	1
16	Бросок после ловли и после ведения мяча.	1
17	Бросок мяча в простых и усложненных условиях.	1
18	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.	1
19	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.	1
20	Игровые взаимодействия и учебные игры на одно и два кольца.	1
21	Игровые взаимодействия и учебные игры на одно и два кольца.	1
22	Игровые взаимодействия и учебные игры на одно и два кольца.	1
23	Эстафеты с передачами, ведением, бросками мяча.	1
24	Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i> .	1
25	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности.	1
26	Основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	1
27	Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.	1
<b>28</b>	<b>Инструктаж по охране труда на гимнастике. Ритмическая гимнастика</b>	1
29	Спортивная гимнастика с элементами акробатики. Атлетическая гимнастика.	1
30	Индивидуально подобранные композиции из упр, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	1
31	Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные	1
32	Аэробика индивидуально подобранные композиции из дыхательных упражнений.	1
33	Аэробика индивидуально подобранные композиции силовых и скоростно-силовых упражнений.	1
34	Аэробика. Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	1
35	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению	1

	работоспособности.	
36	Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны.	1
37	Приемы страховки и самостраховки.	1
38	Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.	1
39	Комбинации на спортивных снарядах	1
40	Подтягивание в висе. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
41	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
42	Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног.	1
43	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гим. комбинациях (на спортивных снарядах)	1
44	Гимнастические упражнения.	1
45	Прыжки со скакалкой.	1
46	Тест на гибкость.	1
47	Опорные прыжки.	1
48	Опорные прыжки.	1
	Резерв	1
<b>49</b>	<b>Инструктаж по ОТ.</b>	1
50	Гос. требования к уровню физ. подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
51	Бег в равномерном темпе.	1
52	Совершенствование техники спортивной ходьбы	1
53	Оздоровительные ходьба и бег.	1
54	Совершенствование техники в беге на средние дистанции.	1
55	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	1
56	Техника выполнения передвижениях на лыжах	1
57	Техника выполнения спусков, подъемов.	1
58	Техника выполнения поворотов, торможений.	1
59	Передвижение на лыжах классическим ходом.	1
60	Передвижение на лыжах коньковым ходом.	1
61	Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.	1
62	Передвижение на лыжах.	1
63	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.	1
64	Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.	1
65	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии.	1
66	<b>Инструктаж по охране труда.</b> Терминология, жестикуляция в волейболе.	1
67	Совершенствование технических приемов в волейболе.	1
68	Совершенствование командно-тактических действий в волейболе.	1
69	Совершенствование командно-тактических действий в волейболе.	1
70	Банные процедуры. Игра волейбол.	1
71	Подготовка к соревновательной деятельности. Игра волейбол.	1
72	Нормы коллективного взаимодействия сор-ой деятельности.	1
73	Игра волейбол.	1
74	Игра волейбол.	1
75	<b>Инструктаж по охране труда.</b> Терминология и жестикуляция в футболе.	1
76	Совершенствование технических приемов в футболе.	1
77	Совершенствование технических приемов в футболе.	1

78	Совершенствование командно-тактических действий в футболе.	1
<b>79</b>	<b>Инструктаж по охране труда.</b>	<b>1</b>
80	Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.	1
81	Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа.	1
82	Челночный бег.	1
83	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.	1
84	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
85	Прыжках в длину и высоту с разбега.	1
86	Совершенствование техники в беге на короткие дистанции.	1
87	Совершенствование техники в беге на средние дистанции.	1
88	Отработка тактических приёмов бега на длинные дистанции.	1
89	Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	1
90	Кросс по пересеченной местности и с элементами спортивного ориентирования.	1
91	Эстафетный бег.	1
92	Прыжки в длину и высоту с разбега.	1
93	Метание гранаты.	1
94	Метание гранаты.	1
95	Прикладное плавание.	1
96	Основные способы плавания.	1
97	Совершенствование техники плавания на груди и спине.	1
98	Совершенствование техники плавания боку с грузом в руке.	1
99	Совершенствование техники барьерного бега	1
100	Оздоровительные системы физического воспитания.	1
101	Игра волейбол.	1
102	Игра волейбол.	1

## 11 класс

### 2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

#### **Физическая культура и основы здорового образа жизни.**

Вводный инструктаж по охране труда. Инструктаж по охране труда на гимнастике. Инструктаж по охране труда. Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Современное состояние физической культуры и спорта в России. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Ритмическая гимнастика. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Комбинации на спортивных снарядах. Гимнастические упражнения. Прыжки со скакалкой. Тест на гибкость. Подтягивание в висе. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности. Спортивная гимнастика с элементами акробатики. Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног. Опорные прыжки. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий.

#### **Прикладная физическая подготовка**

Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

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

Подготовка к соревновательной деятельности. Совершенствование в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта. Терминология, жестикуляция в волейболе. Терминология, жестикуляция в баскетболе. Терминология, жестикуляция в футболе. Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*. Игра волейбол. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег. Кроссовый бег. Бег в равномерном темпе. Оздоровительные ходьба и бег. Челночный бег. Прыжки в длину с места. Прыжках в длину и высоту с разбега. Прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты. Совершенствование техники бега на дистанциях (60, 100 м) с учётом времени.

Совершенствование эстафетного бега, (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат). Совершенствование техники спортивной ходьбы. Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники барьерного бега. Совершенствование техники в беге на средние дистанции.

Броски в кольцо. Бросок после ловли и после ведения мяча. Бросок мяча в простых и усложненных условиях. Игровые взаимодействия на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведением, бросками мяча. Учебные игры на одно и два кольца.

Техника выполнения передвижения на лыжах Техника выполнения спусков, подъемов.

Техника выполнения поворотов, торможений. Передвижение на лыжах классическим ходом. Передвижение на лыжах коньковым ходом.

Прикладное плавание. Основные способы плавания. Совершенствование техники плавания на груди и спине, боку с грузом в руке.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

на 2020/2021 учебный год  
по \_\_\_ физической культуре \_\_\_\_\_  
класс \_\_\_ 11 \_\_\_\_\_  
количество часов за год \_100\_\_\_\_\_  
учитель \_\_\_ Соколова И.Б. \_\_\_\_\_

№п\п		1 чет.	2 чет.	3 чет.	4 чет.	год
1	Количество часов	27	21	30	22	100

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ по физической культуре 11 класс

№ уро ка	Тема урока	Кол-во часов
1	<b>Вводный инструктаж по охране труда.</b>	1
2	Современные оздоровительные системы физ. воспитан, их роль в формировании ЗОЖ, сохранении творческой активности и долголетия,	1
3	Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
	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.	1
7	Эстафетный бег.	1
8	Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
9	Предупреждении проф. заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции	1
10	Кроссовый бег.	1
11	Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат)	1
12	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
13	Инструктаж по охране труда.	1
14	Терминология и жестикуляция в баскетболе.	1
15	Броски в кольцо.	1
16	Бросок после ловли и после ведения мяча.	1
17	Бросок мяча в простых и усложненных условиях.	1
18	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.	1
19	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.	1
20	Оздоровительные системы физического воспитания.	1
21	Игровые взаимодействия и учебные игры на одно и два кольца.	1
22	Игровые взаимодействия и учебные игры на одно и два кольца.	1
23	Эстафеты с передачами, ведением, бросками мяча.	1
24	Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство.</i>	1
25	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности.	1
26	Основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	1
27	Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.	1
<b>28</b>	<b>Инструктаж по охране труда на гимнастике. Ритмическая гимнастика</b>	1
29	Спортивная гимнастика с элементами акробатики.	1
30	Основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	1
31	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни.	1
32	Аэробика индивидуально подобранные композиции из дыхательных упражнений.	1
33	Аэробика индивидуально подобранные композиции силовых и скоростно-силовых упражнений.	1

34	Аэробика. Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	1
35	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности.	1
36	Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны.	1
37	Приемы страховки и самостраховки.	1
38	Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.	1
39	Комбинации на спортивных снарядах	1
40	Подтягивание в висе. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
41	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
42	Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног.	1
43	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гим. комбинациях (на спортивных снарядах)	1
44	Гимнастические упражнения.	1
45	Прыжки со скакалкой.	1
46	Тест на гибкость.	1
47	Опорные прыжки.	1
48	Опорные прыжки.	1
	Резерв	1
<b>49</b>	<b>Инструктаж по ОТ.</b>	1
50	Гос. требования к уровню физ. подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
51	Бег в равномерном темпе.	1
52	Совершенствование техники спортивной ходьбы	1
53	Оздоровительные ходьба и бег.	1
54	Совершенствование техники в беге на средние дистанции.	1
55	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	1
56	Техника выполнения передвижениях на лыжах	1
57	Техника выполнения спусков, подъемов.	1
58	Техника выполнения поворотов, торможений.	1
59	Передвижение на лыжах классическим ходом.	1
60	Передвижение на лыжах коньковым ходом.	1
61	Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.	1
62	Передвижение на лыжах.	1
63	Современное состояние физической культуры и спорта в России.	1
64	Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.	1
65	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии.	1
66	<b>Инструктаж по охране труда.</b> Терминология, жестикуляция в волейболе.	1
67	Совершенствование технических приемов в волейболе.	1
68	Совершенствование командно-тактических действий в волейболе.	1
69	Совершенствование командно-тактических действий в волейболе.	1
70	Банные процедуры. Игра волейбол.	1
71	Подготовка к соревновательной деятельности. Игра волейбол.	1
72	Решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений	1
73	Игра волейбол.	1



74	Игра волейбол.	1
75	Инструктаж по охране труда. Терминология и жестикауляция в футболе.	1
76	Совершенствование технических приемов в футболе.	1
77	Совершенствование технических приемов в футболе.	1
78	Совершенствование командно-тактических действий в футболе.	1
<b>79</b>	<b>Инструктаж по охране труда.</b>	<b>1</b>
80	Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.	1
81	Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа.	1
<b>82</b>	<b>Челночный бег.</b>	<b>1</b>
83	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.	1
84	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
85	Прыжках в длину и высоту с разбега.	1
86	Совершенствование техники в беге на короткие дистанции.	1
87	Совершенствование техники в беге на средние дистанции.	1
88	Отработка тактических приёмов бега на длинные дистанции.	1
89	Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	1
90	Кросс по пересеченной местности и с элементами спортивного ориентирования.	1
91	Эстафетный бег.	1
92	Прыжки в длину и высоту с разбега.	1
93	Метание гранаты.	1
94	Совершенствование техники барьерного бега.	1
95	Прикладное плавание.	1
96	Основные способы плавания.	1
97	Совершенствование техники плавания на груди и спине.	1
98	Совершенствование техники плавания боку с грузом в руке.	1
99	Игра волейбол.	1
100	Игра волейбол.	1