

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение средняя общеобразовательная школа имени Героя Российской Федерации
Лякупова Фарвата Абдулловича села Бурылы муниципального района Гафурийский район Республики Башкортостан

«РАСМОТРЕНО»

На заседании ШМО

Протокол № 1 от 31.08 2023 г.

/Галимов Н.Т./

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УР

/Ф.Ф. Нуралиев/

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОБУ СОШ

им. Героя РФ Якупова ФА с. Бурылы

/Р.В. Лукумбетов/

Приказ № 192 от 31.08 2023 г.



Рабочая программа

по предмету «Физическая культура»

на 2023-2024 учебный год.

Уровень образования (класс): среднее общее образование, 10-11 класс

Срок реализации рабочей программы: 2 года

Программа разработана на основе:

- Федеральные компоненты государственного стандарта образования.
- Авторской комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов автор В.И.Лях и А.А. Зданевич
- Учебный план школы

Учитель

Галимов Нурлан Талых

Содержание учебного предмета

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.

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной, прикладной) деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Организация и планирование индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных физических занятий.

Тестирование физической, технической подготовленности по базовым видам спорта.

Прикладная физкультурная деятельность.

Умения разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки.

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы - спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полосы препятствий.

- гимнастика (юноши): лазание по канату, упражнения с партнёром на плечах, опорные прыжки, на скакалке, кувырки через препятствия, преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезания, переползания.
- легкая атлетика: метание гранаты, утяжелённых мячей на расстояние и в цель, кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования, эстафеты, преодоление препятствий, используя прикладно-ориентированные способы передвижения.
- лыжная подготовка: преодоление подъёмов, препятствий, эстафеты с преодолением полос препятствий.
- единоборства (юноши): приёмы самостраховки, средства защиты и самообороны, действия против ударов.

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; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта;

- элементы единоборства: технико-тактические действия самообороны; приёмы страховки и самостраховки, приёмов борьбы лёжа, стоя, проведение учебной схватки.

Тема 1. Основы знаний. Физическая культура и здоровый образ жизни

- Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение (понятия: олимпийское движение, ОИ, МОК; краткие сведения об истории древних и современных ОИ).
- 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.
- Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.
- Понятие телосложения и характеристика его основных типов (основные типы телосложения, системы занятий физическими упражнениями, направленные на изменение телосложения и осанки).
- Современное состояние физической культуры и спорта в России.
- Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.
- Правила поведения, т/б и предупреждения травматизма на занятиях физическими упражнениями (основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями).
- Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Тема 2. Физкультурно-оздоровительная, спортивно-оздоровительная, прикладная деятельность: физическое совершенствование

2.1. Лёгкая атлетика

Выполнять бег на короткие дистанции.

- высокий, низкий старт до 40 м; стартовый разгон, бег на результат 100 м, эстафетный бег.

Выполнять бег на средние и длинные дистанции.

- бег в равномерном, попеременном темпе 20-25 мин.

Выполнять прыжки в длину и высоту.

- прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.

Развитие скоростно-силовых способностей.

- прыжки, многоскоки; метание в цель и на дальность разных снарядов из различных и. п.; толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

Выполнять метания в цель и на дальность.

- метание в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м.), в коридор 10м; метание мяча (150г) на дальность с 4-5 бросковых шагов, метание гранаты 500, 700г; на заданное расстояние; бросок набивного мяча.

Развитие выносливости.

- длительный бег, кросс, бег с гандикапом, эстафеты.

Развитие скоростных способностей.

- эстафеты; старты из различных исходных положений (и.п.); бег с ускорением, с изменением темпа, ритма шагов.

Развитие координационных способностей.

- эстафеты; старты из различных и.п.; варианты челночного бега; прыжки через препятствия; на точность приземления и в зоны; метание различных снарядов, барьерный бег.

Знания

- дозирования нагрузки; прикладное значение легкоатлетических упражнений; виды соревнований по лёгкой атлетике, рекорды; доврачебная помощь при травмах.

Самостоятельные занятия

- тренировка в оздоровительном беге для совершенствования двигательных способностей; самоконтроль.

Совершенствование организаторских умений

- измерение результатов, подача команд, демонстрация упражнений, проведение соревнований, подготовка мест занятий; выполнение обязанностей судей, инструктора на занятиях младших школьников.

2.2. Спортивные игры

Баскетбол

Выполнять технические элементы

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты ловли и передач мяча б/сопротивления, с сопротивлением защитника (в различных построениях), варианты ведения мяча без сопротивления, с сопротивлением защитника, варианты бросков мяча б/сопротивления, с сопротивлением защитника, действие игрока без мяча, с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Выполнять тактические действия

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, владения мячом, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам баскетбола; игра по правилам.

Углубление знаний о спортивных играх

- терминология спортивной игры, техника передвижений, владения мячом, техника безопасности, правила игры.

Самостоятельные занятия

- упражнения по совершенствованию технических приёмов, игровые задания, приближённые к игре; самоконтроль при занятиях спортивными играми.

Овладение организаторскими умениями

- организация, проведение спортивной игры с учащимися младших классов, сверстниками, судейство, комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

Волейбол

Выполнять технические элементы

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты техники приёма и передачи мяча, варианты подачи мяча, варианты нападающего удара ч/сетку.

Выполнять тактические действия

- варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём), страховка, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам волейбола; игра по правилам.

Углубление знаний о спортивных играх

- терминология спортивной игры, техника передвижений, владения мячом, т/б, правила игры.

Самостоятельные занятия

- упражнения по совершенствованию технических приёмов, игровые задания, приближённые к игре; самоконтроль при занятиях спортивными играми.

Овладение организаторскими умениями

-организация, проведение спортивной игры с учащимися младших классов, сверстниками, судейство, комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

Футбол

Выполнять технические элементы

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты ударов по мячу ногой, головой б/сопротивления, с сопротивлением защитника, варианты остановок мяча ногой, грудью, варианты ведения мяча без сопротивления, с сопротивлением защитника, совершенствование техники ударов по воротам, совершенствование техники передач мяча.

Выполнять тактические действия

- действие игрока б/мяча, с мячом (выбивание, перехват, отбор), индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров; игра по правилам.

Развитие выносливости.

- эстафеты, круговая тренировка, двухсторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный, аэробный механизм.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

- бег с изменением скорости, направления, темпа, ритма, ведение с различной частотой, эстафеты с прыжками, бросками, метаниями.

Углубление знаний о спортивных играх

- терминология спортивной игры, техника передвижений, владения мячом, техника безопасности, правила игры.

Самостоятельные занятия

- упражнения по совершенствованию технических приёмов, игровые задания, приближённые к игре; самоконтроль при занятиях спортивными играми.

Овладение организаторскими умениями

-организация, проведение спортивной игры с учащимися младших классов, сверстниками, судейство, комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

2.3. Гимнастика с элементами акробатики

Совершенствование строевых упражнений.

- строевые действия в шеренге и колонне (повороты кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении).

Совершенствование ОРУ без предметов

- комбинации из различных положений рук, ног, туловища на месте, в движении.

Совершенствование ОРУ с предметами

- упражнения с набивными мячами, гантелями (юноши), обручами, скакалкой, мячами (девушки).

Освоение и совершенствование опорных прыжков

- юноши – прыжок ноги врозь через коня в длину; девушки – прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой.

Освоение и совершенствование акробатических упражнений

- выполнять акробатические, гимнастические упражнения и комбинации (юноши – длинный кувырок через препятствие, стойка на руках с помощью; комбинация из освоенных элементов, девочки – сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках, комбинация из освоенных элементов).

Развитие координационных способностей

- упражнения с гимнастической скамейкой, упражнения в равновесии (на гимнастическом бревне, гимнастической стенке), эстафеты, полосы препятствий.

Развитие силовых способностей, силовой выносливости

- лазание по канату, упражнения в парах, подтягивание.

Развитие скоростно-силовых способностей.

- опорные прыжки, на скакалке, метание набивного мяча.

Развитие гибкости

- упражнения с повышенной амплитудой, с партнёром, на гимнастической стенке.

Знания

- основы биомеханики гимнастических упражнений, значение гимнастических упражнений для развития волевых качеств, правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, упражнения для разогревания; физическая страховка, самостраховка и помощь во время занятий.

Самостоятельные занятия

- программа тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль. Выбор для самостоятельных занятий современные фитнес программы, с учётом индивидуальных потребностей и возможностей здоровья.

Овладение организаторскими способностями.

- выполнение обязанностей помощника, инструктора, проведение занятий с младшими школьниками.

2.4. Лыжная подготовка

Техника лыжных ходов.

- одношажный и двухшажный ход, переход с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы.

Выполнять технические элементы

-преодоление подъёмов, спусков, поворотов, прохождение дистанции до 6 км (юноши), до 5 км (девушки), изученными способами.

На знания о физической культуре.

- правила проведения самостоятельных занятий, особенности физической подготовленности лыжника, правила соревнований, техника безопасности, оказание помощи при обморожениях и травмах.

2.5. Элементы единоборства

Освоение техники владения приёмами

- приёмы самостраховки, приёмы борьбы, учебная схватка.

Развитие координационных способностей.

- подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников», и т. д.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

- силовые упражнения в парах.

Знания

- самостоятельная разминка перед поединком; правила соревнований; техника безопасности; гигиена борца.

Самостоятельные занятия

- упражнения в парах, помощь и страховка; подвижные игры, самоконтроль.

Освоение организаторских умений.

- умение судить учебную схватку.

Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО (в процессе уроков)

Требования к подготовки учащихся.

- 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).

Учебно-тематический план по физической культуре для 10-11 классов

п/п	Название темы	Количество часов	
		Класс	
		10	11
	Основы знаний о физической культуре	В процессе занятий	
	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики	18	32
	Гимнастика	16	24
	Волейбол	8	10
	Лыжная подготовка	10	16
	Баскетбол	8	12
	Футбол	8	8
	Национальные виды спорта и игры. Элементы единоборств.	30%	30%
	Итого	68	102

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. 10 класс.

п/п №	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения		Примечания
				Планируемая	Фактическая	
		I ЧЕТВЕРТЬ	16			
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10			
1	1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Развитие скоростно.-силовых качеств	1	1 нед.		
2	2	Строевые упражнения. едленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. Развитие скоростно.-силовых качеств	1	1 нед.		
3	3	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Развитие скоростно.-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1	2 нед.		
4	4	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега.	1	2 нед		
5	5	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс).	1	3 нед.		
6	6	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости.	1	3 нед.		
7	7	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1	4 нед.		
8	8	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки,	1	4 нед.		

		многоскоки).				
9	9	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега.	1	5 нед.		
10	10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1	5 нед.		

11	11	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра.	1	6 нед.		
12	12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления.	1	6 нед.		
13	13	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Учебная игра.	1	7 нед.		
14	14	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Штрафные броски. Учебная игра.	1	7 нед.		
15	15	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.	1	8 нед.		
16	16	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.	1	8 нед.		

		II ЧЕТВЕРТЬ				
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	16			
17	1	ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	1 нед.		
18	2	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	1 нед.		
19	3	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату без помощи ног.	1	2 нед.		
20	4	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на брусьях.	1	2 нед.		
21	5	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	3 нед.		
22	6	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	3 нед.		
23	7	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1	4 нед.		
24	8	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	4 нед.		
25	9	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне.	1	5 нед.		
26	10	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	5 нед.		
27	11	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание)	1	6 нед.		

28	12	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	6 нед.		
29	13	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине.	1	7 нед.		
30	14	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость)	1	7 нед.		
31	15	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание)	1	8 нед.		
32	16	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне.	1	8 нед.		

		III ЧЕТВЕРТЬ				
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	10			
33	1	ТБ на уроках по лыжной подготовке. Спуски с горы	1	1 нед.		
34	2	Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1	1 нед.		
35	3	Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.	1	2 нед.		
36	4	Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1	2 нед.		
37	5	Повороты на месте и в движении. Спуски с горы.	1	3 нед.		
38	6	Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1	3 нед.		
39	7	Попеременный 4-х шажный ход. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1	4 нед.		

40	8	Подъем в гору. Бег по дистанции до 3 км.	1	4 нед.		
41	9	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	1	5 нед.		
42	10	Бег по дистанции до 3 км.	1	5 нед.		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	10			
43	11	ТБ на уроках по баскетболу. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.	1	6 нед.		
44	12	Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Штрафные броски.	1	6 нед.		
45	13	Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	1	7 нед.		
46	14	Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. Учебная игра.	1	7 нед.		
47	15	Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций.	1	8 нед.		
48	16	Медленный бег, ОРУ в движении. Учебная игра.	1	8 нед.		
49	17	Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Эстафеты.	1	9 нед.		
50	18	Медленный бег, ОРУ в движении. Учебная игра. Эстафеты.	1	9 нед.		
51	19	Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Броски с различных дистанций. Учебная игра.	1	10 нед.		
52	20	Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.	1	10 нед.		

		IV ЧЕТВЕРТЬ				
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	8			
53	1	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Штрафные броски.	1	1 нед.		
54	2	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения.	1	1 нед.		
55	3	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.	1	2 нед.		
56	4	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Броски со средн. и ближних дистанций. Эстафеты по баскетбольным правилам.	1	2 нед		
57	5	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	1	3 нед.		
58	6	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Футбол. Совершенствование техники ударов	1	3 нед.		
59	7	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Футбол. Совершенствование техники ударов	1	4 нед.		
60	8	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Эстафеты по футбольным правилам. Учебная игра.	1	4 нед.		
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	8			
61	9	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	1	5 нед.		
62	10	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1	5 нед.		

63	11	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1	6 нед.		
64	12	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в.	1	6 нед.		
65	13	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	1	7 нед.		
66	14	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1	7 нед.		
67	15	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1	8 нед.		
68	16	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1	8 нед.		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. 11 класс.

п/п №	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения		Примечания
		I ЧЕТВЕРТЬ	24			
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	18			
1	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	2	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости.	1			
3	3	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			
4	4	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1			
5	5	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1			
6	6	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие выносливости.	1			
7	7	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1			

8	8	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1			
9	9	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Метание гранаты.	1			
10	10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Метание гранаты.	1			
11	11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1			
12	12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1			
13	13	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие выносливости.	1			
14	14	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1			
15	15	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1			
16	16	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1			
17	17	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1			
18	18	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1			

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

		II ЧЕТВЕРТЬ	24			
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	24			
25	1	ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость).	1			
26	2	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м).	1			
27	3	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1			
28	4	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1			
29	5	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м).	1			
30	6	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. ОФП (упражнения на гибкость).	1			
31	7	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на перекладине.	1			
32	8	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1			
33	9	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость).	1			
34	10	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1			
35	11	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Упр-ния на перекладине.	1			
36	12	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1			
37	13	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м).	1			
38	14	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1			
39	15	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м).	1			

40	16	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость).	1			
41	17	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне. Упражнения на разновысоких брусьях.	1			
42	18	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1			
43	19	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1			
44	20	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине.	1			
45	21	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость).	1			
46	22	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1			
47	23	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Упр-ния на перекладине.	1			
48	24	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1			

		III ЧЕТВЕРТЬ	30			
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	16			
49	1	ТБ на уроках по л/подготовке. Бег по дистанции до 3 км.	1			
50	2	Попеременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1			
51	3	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1			
52	4	Повороты на месте и в движении. Подъем в гору.	1			
53	5	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	1			
54	6	Попеременный 4-х шажный ход. Подъем в гору.	1			
55	7	Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1			
56	8	Подъем в гору. Спуски с горы.	1			
57	9	Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1			
58	10	Повороты на месте и в движении. Подъем в гору.	1			
59	11	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	1			
60	12	Попеременный 4-х шажный ход. Повороты на месте и в движении.	1			
61	13	Подъем в гору. Бег по дистанции до 3 км.	1			
62	14	Спуски с горы. Переход с попеременного на одновременный ход.	1			
63	15	Бег по дистанции до 3 км.	1			

64	16	Попеременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1			
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	14			
65	17	ТБ на уроках по баскетболу. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Эстафеты.	1			
66	18	Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Штрафные броски.	1			
67	19	Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	1			
68	20	Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Эстафеты.	1			
69	21	Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций.	1			
70	22	Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	1			
71	23	Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. 2 шага бросок после ведения.	1			
72	24	Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра.	1			
73	25	Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. 2 шага бросок после ведения.	1			
74	26	Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	1			
75	27	Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты.	1			

76	28	Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	1			
77	29	Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты.	1			
78	30	Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.	1			

		IV ЧЕТВЕРТЬ	24			
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	10			
79	1	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Учебная игра. Передача и ловля мяча с отскоком от пола.	1			
80	2	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	1			
81	3	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.	1			
82	4	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Эстафеты. Учебная игра.	1			
83	5	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Броски со средних и ближних дистанций. Учебная игра.	1			
84	6	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Уч. игра	1			
85	7	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Передача и ловля мяча с отскоком от пола.	1			
86	8	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Эстафеты. Учебная игра. Футбол.	1			
87	9	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Футбол. Совершенствование техники ударов.	1			
88	10	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. . Учебная. Игра Футбол.	1			
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	14			
89	11	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м.	1			
90	12	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1			
91	13	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1			
92	14	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1			

93	15	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	1			
94	16	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1			
95	17	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1			
96	18	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1			
97	19	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	1			
98	20	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1			
99	21	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1			
100	22	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Бег 100 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1			
101	23	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1			
102	24	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1			

Уровень физической подготов ленности учащихся 16-17 лет

№ п/ п	Физические способности	тест	возр аст	Уровень					
				юноши			девушки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м, с	16	5.2	5.1-4.8	4.4	6.1	5.9-5.3	4.8
			17	5.1	5.0-4.7	4.3	6.1		4.8
2	Координацио нные	Челночный бег 3x10м, с	16	8.2	8.0-7.7	7.3	9.7	9.3-8.7	8.4
			17	8.1	7.9-7.5	7.2	9.6	9.3-8.7	8.4
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	16	180	195-210	230	160	170-190	210
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя, см	16	5	9-12	15	7	12-14	20
			17	5	9-12	15	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой (ю), низкой (д) перекладине, раз	16	4	8-9	11	6	13-15	18
			17	5	9-10	12	6	13-15	18