

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Сюмсинская средняя общеобразовательная школа

«Принято»
Педагогическим Советом школы
Протокол № 7 от
«_30_» августа 2021г

«Утверждено»
Директор школы:
 Т.А.Сергеева /
Приказ № 86 от
«30_» августа 2021_ г



Рабочая программа

по физической культуре

(название учебного курса в соответствии с учебным планом)

для учащихся 10-11 классов

уровень базовый _____

Количество часов в год:

10 класс – 102 часа (3 часа в неделю),

11 класс – 102 часа (3 часа в неделю)

Сюмси, _2021 – 2023 год

1. Пояснительная записка

1.1 Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, учебного плана образовательного учреждения, основана на программе по предметной линии учебников В.И.Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура.10-11 классы» В.И.Ляха (М.: Просвещение, 2014). В количестве часов и в логике изложения программного материала изменений нет.

Для дистанционного обучения используются сервисы-соцсети «ВКонтакте» <https://vk.com/biz/academy>. Learning apps

1.2 Цель обучения – формирование разносторонне физически развитой личности, для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.
Задачи обучения: - укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влияние физ.упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости.

1.3 Описание места учебного предмета в учебном плане.

На курс «Физическая культура» в 10-11 классе отводится 102 ч (3 ч/нед). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки России от 30 августа 2010г. № 889.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Планируемые личностные результаты

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

– ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

– готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

– готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;
- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;
- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения

общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

– развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

– мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

– 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;

– экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

– эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

– ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

– положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

– уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,

– осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

– готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

– потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

– готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

– физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Планируемые метапредметные результаты

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

1. 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.

2. 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.

3. 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.

Планируемые предметные результаты

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.

3. Содержание учебного предмета

Физическая культура

Программа учебного предмета «Физическая культура» адресуется создателям рабочих программ с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между уровнями образования.

Программа не задает жесткого объема содержания образования, не разделяет его по годам обучения и не связывает с конкретными педагогическими направлениями, технологиями и методиками. В таком представлении своего содержания примерная программа не сковывает творческой инициативы авторов учебных программ, сохраняет для них широкие возможности в реализации своих взглядов и идей на построение учебного курса, в выборе собственных образовательных траекторий, инновационных форм и методов образовательного процесса. Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной

деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

4. Тематическое планирование с указанием часов отводимых на освоение каждой темы 10 класс

№ п/п	Название раздела	Всего часов	В том числе	
			Теоретические занятия	Контрольные занятия
1	Знания о физической культуре	В процессе урока		

2	Гимнастика с элементами акробатики	18	14	4
3	Лёгкая атлетика	34	21	13
4	Лыжная подготовка	14	12	2
5	Подвижные и спортивные игры	36	30	6
	ИТОГО	102	77	25

5. Приложение

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока в течение года/ № урока в разделе	Тема урока	Цель урока	Домашнее задание
Легкая атлетика			
1/1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	Провести первичный инструктаж, развить скоростные качества	Подготовить спорт. форму для занятий на улице.
2/2	Тестирование бега на 100 м.	Разучить беговую разминку; провести тестирование бега на 100м, разучить подводящие упражнения для бега на короткие дистанции.	Прочитать текст на с.18-21 учебника В.И.Ляха
3/3	Бег на короткие дистанции	Повторить беговую разминку; разучить технику старта, бега и финиширования на короткие дистанции	Прочитать текст на с.112-113 учебника В.И.Ляха.
4/4	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3х 10 м.	Разучить разминку в движении; провести тестирование, выполнять футбольные игровые упражнения.	С.118-120 учебника В.И.Ляха.
5/5	Техника метания гранаты на дальность с разбега	Повторить разминку в движении; разучить технику метания гранаты на дальность с разбега, технику бега на средние дистанции	С.120-121 учебника В.И.Ляха.
6/6	Тестирование метания гранаты на дальность с	Повторить разминку в движении, принять на результат метания гранаты на дальность	С.115 учебника В.И.Ляха

	разбега.	с разбега.	
7/7	Тестирование бега на 2000 и 3000м.	Разучить разминку на гибкость; провести тестирование бега на 2000 и 3000м; футбольные подвижные игры	С.115-117 учебника В.И.Ляха
8/8	Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись», «согнув ноги», «ножницы».	Разучить беговую разминку. Повторить технику прыжка в длину с разбега способом прогнувшись и «согнув ноги»; провести Футбольные подвижные игры.	С.21 учебника В.И.Ляха
9/9	Тестирование прыжка в длину с разбега	Повторить беговую разминку, совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Провести тестирование прыжка в длину с разбега	С.8-10 учебника В.И.Ляха.
10/10	Равномерный бег. Развитие выносливости	Разучить разминку в движении, совершенствовать технику равномерного бега	С.11-13 учебника В.И.Ляха.
11/11	Равномерный бег. Развитие выносливости	Повторить разминку в движении, Повторить технику равномерного бега	С.13-16 учебника В.И.Ляха.
12/12	Тестирование шестиминутного бега	Разучить разминку на развитие гибкости; провести тестирование шестиминутного бега .	Подготовить спортивную форму для занятия в зале. С.16-18 учебника В.И.Ляха.
13/13	Тестирование прыжка в длину с места	Разучить разминку с малыми мячами; п Выполнить тренировочные прыжка в длину с места.	С.118 учебника В.И.Ляха.
14/14	Броски малого мяча на точность	Провести разминка с малыми мячами, повторить технику броска в горизонтальную и вертикальную цель. Провести тестирование подтягиваний.	С.92 учебника В.И.Ляха
15/15	Броски большого мяча на точность	Провести разминка с футбольными мячами, повторить технику броска по горизонтальной и вертикальной цели Провести тестирование наклона вперед из положения стоя .	С.117-118 учебника В.И.Ляха
16/16	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий	Разучить разминку с набивными мячами; преодолеть полосу препятствий; провести футбольные упр.	С.93-94 учебника В.И.Ляха.
17/17	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий	Повторить разминку с набивными мячами, преодолеть полосу препятствий, совершенствовать технику преодоления препятствий наступанием и прыжковым бегом.	С.96 97 учебника В.И.Ляха
Подвижные и спортивные игры			
18/1	Баскетбол. Передвижения повороты, броски мяча в баскетбольную корзину.	Разучить беговую разминку, повторить технику передвижения, поворотов и бросков в баскетбольное кольцо; провести спорт. игру «Баскетбол».	С.66 учебника В.И.Ляха
19/2	Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину	Повторить беговую разминку; технику передачи мяча в парах, бросков мяча в	С.67 учебника В.И.Ляха

	корзину	кольцо разными сп-ми; провести игру «Баскетбол»	
20/3	Баскетбол. Передачи и броски мяча в бас-ную корзину	Разучить разминку с гантелями; совершенствовать, технику различных передач мяча в парах, технику бросков мяча в баскетбольную корзину, провести спортивную игру «Баскетбол»	С.68 учебника В.И.Ляха
21/4	Баскетбол. Штрафные броски	Разучить разминку с малыми мячами, технику штрафных бросков в баскетболе; провести п/и «Тридцать три», спортивную игру «Баскетбол»	С.69,70 учебника В.И.Ляха
22/5	Баскетбол. Штрафные броски	Разучить разминку с малыми мячами, технику штрафных бросков в баскетболе; провести п/и «Тридцать три», спортивную игру «Баскетбол»	С71,72 учебника В.И.Ляха
23/6	Баскетбол. Ведение мяча, защитные действия	Разучить разминку с набивными мячами, повторить технику накрывания мяча, перехвата, вырывания и выбивания мяча; совер-ть технику ведения мяча; провести спортивную игру «Баскетбол»	С,73 учебника В.И.Ляха
24/7	Баскетбол. Защитные действия.	Повторить разминку с набивными мячами, сов-ть технику перехвата, вырывания и выбивания мяча; провести учебную игру «Челнок»	С.72,73 учебника В.И.Ляха
25/8	Баскетбол. Тактические действия.	Разучить разминку с баскетбольными мячами в парах, повторить технику выполнения штрафных бросков; познакомиться с тактическими действиями в б/б, провести учебную игру «Баскетбол»	С.36-38 учебника В.И.Ляха
26/9	Баскетбол. Тактические действия.	Разучить разминку с баскетбольными мячами в парах, тактические действия в баскетболе; провести спортивную игру «Баскетбол»	С.36-38 учебника В.И.Ляха
27/10	Баскетбол. Игра по правилам	Провести разминку с баскетбольными мячами в парах, отработать технику нападения и защиты; провести спортивную игру «Баскетбол»	С.39-42 учебника В.И.Ляха
28/11	Баскетбол. Игра по правилам	Провести разминку с баскетбольными мячами; совершенствовать технику штрафных бросков; провести спортивную игру «Баскетбол»	Подготовиться к контрольному уроку по теме «Баскетбол»
29/12	Контрольный урок по теме «Баскетбол»	Провести разминку с баскетбольными мячами; выполнить контрольные баскетбольные упражнения; провести спортивную игру «Баскетбол»	С.43,44 учебника В.И.Ляха
30/13	Спортивные игры	Провести разминку в движении, спортивные игры и эстафеты	С.118 учебника В.И.Ляха
Гимнастика с элементами акробатики			
31/1	Инструкция по технике безопасности на	Провести инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по	С.101 учебника В.И.Ляха

	занятиях гимнастикой	гимнастике; разучить разминку на гимнастических матах; повторить акробатические элементы кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках; провести гимнастическую эстафету	
32/2	Кувырок назад через стойку на руках. Кувырок вперед через препятствие	Повторить разминку на гимнастических матах; технику выполнения кувырка вперед с разбега через препятствие. Разучить технику вып-я кувырок назад через стойку на руках и кувырка вперед в ст. на лопатках.	С.107-110 учебника В.И.Ляха
33/3	Переворот боком. Прыжки в глубину с высоты.	Провести разминку на гимнастических матах, повторить технику выполнения кувырка вперед с разбега через препятствие, технику вып-я кувырок назад через стойку на руках и кувырка вперед. Разучить технику выполнения переворота боком и прыжка в глубину с высоты.	С.109-110 учебника В.И.Ляха
34/4	Акробатические комбинации	Разучить разминку с гимнастическим обручем; повторить технику выполнения акробатических элементов и правила составления гимнастических комбинаций, технику лазанья по канату, переворота боком и прыжка в глубину с высоты.	С.110-111 учебника В.И.Ляха
35/5	Акробатические комбинации	Повторить разминку с гимнастическим обручем, повторить технику выполнения акробатических элементов и правила составления гимнастических комбинаций, технику лазанья по канату, переворота боком и прыжка в глубину с высоты.	С.102-103 учебника В.И.Ляха
36/6	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	Разучить разминку с гимнастической палкой, технику выполнения подъема в упор силой, повторить подъем переворотом, соскок из упора присев с гим-го бревна, повторить упражнения на гимнастическом бревне и перекладине;	С.102 учебника В.И.Ляха
37/7	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	Повторить разминку с гимнастической палкой, технику подъема переворотом, правила составления комбинаций на гимнастическом бревне и перекладине; совер-ть, технику выполнения подъема в упор силой, разучить вис согнувшись-вис прогнувшись сзади.	С.22,23 учебника В.И.Ляха
38/8	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	Разучить упражнения с гимнастической палкой, повторить вис прогнувшись и вис согнувшись(юноши); повторить танцевальные шаги полки, подготовить комбинацию на гимнастическом бревне (девушки)	С.24-26 учебника В.И.Ляха
39/9	Комбинации на гимнастическом бревне	Повторить разминку с гимнастической палкой, правила составления комбинаций	С.103-105 учебника

	и перекладине	.совершенствовать технику выполнения комбинации на гимнастическом бревне (девушки) и перекладине(юноши)	В.И.Ляха
40/10	Упражнения на брусьях	Разучить разминку с набивными мячами, технику выполнения сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях (юноши); технику выполнения толчком ног подъёма в упор на верхнюю жердь, толчком двух ног вис углом(девушки).	С.104-106 учебника В.И.Ляха
41/11	Упражнения на брусьях	Повторить разминку с набивными мячами, упражнения на брусьях; разучить технику выполнения подъёма разгибом в сед ноги врозь на брусьях стойки на плечах из седа ноги врозь (юноши), толчком двух ног виса углом(девушки).	Повторить весь материал по теме «брусья».
42/12	Комбинации на брусьях	Разучить разминку с гимнастической палкой, комбинацию на брусьях; совер-ть технику соединения элементов в комбинации на брусьях.	Придумать и записать свою ком-ю на брусьях.
43/13	Комбинации на брусьях	Повторить разминку с гимнастической палкой, ранее разученные упр-я на брусьях, составить комбинаций на брусьях; провести ОФП	Подготовиться к контрольному уроку по теме «брусья».
44/14	Контрольный урок по теме «Брусья»	Провести разминку с гимнастической палкой; выполнить контрольные комбинации на брусьях; провести гимнастическую эстафету	С.106,107 учебника В.И.Ляха
45/15	Техника выполнения опорного прыжка «ноги врозь» и «согнув ноги»	Разучить разминку на месте; повторить технику опорных прыжков «ноги врозь» и «согнув ноги»; повторить технику лазанья по гимнастической стенке; провести игровое упражнение «Позвони в колокольчик»	С.26-28 учебника В.И.Ляха
46/16	Опорные прыжки	Провести разминку в движении; разучить технику выполнения опорного прыжка с косого разбега «девушки»; совершенствовать технику выполнения опорного прыжка «ноги врозь» и «согнув ноги»; провести игровое упражнение «Позвони в колокольчик»	С.28-30 учебника В.И.Ляха
47/17	Опорный прыжок	Разучить разминку с гимнастической скакалкой, совершенствовать технику выполнения опорных прыжков; пройти гимнастическую полосу препятствий; повторить технику лазанья по канату	Подготовка к контрольному уроку по теме «опорные прыжки».
48/18	Контрольный урок по теме «Опорные прыжки»	Провести разминку с гимнастической скакалкой, выполнить контрольные прыжки; подвести итоги; выполнить усложненные варианты опорных прыжков	С.30-31 учебника В.И.Ляха
Лыжная подготовка			
49/1	Инструкция по технике	Повторить инструкции по технике	С.122,123

	безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	безопасности на занятиях лыжной подготовкой; повторить технику попеременного двухшажного, одновременного двухшажного ходов; выполнить игровое упражнение «Догони впередиидущего»	учебника В.И.Ляха
50/2	Переход с одновременных ходов на попеременные	Провести разминку на лыжах без лыжных палок; повторить технику перехода с попеременного хода на одновременный; разучить технику перехода с одновременных ходов на попеременные. Выполнить игровое упражнение «Догони впередиидущего»	С.124-126 учебника В.И.Ляха
51/3	Переход с одновременных ходов на попеременные	Повторить разминку на лыжах, технику перехода с одного лыжного хода на другой, технику выполнения одновременного бесшажного и одношажного ходов, разучить технику выполнения одновременного одношажного хода; провести п/и «Накаты»	С.124 учебника В.И.Ляха (повторение)
52/4	Коньковый ход на лыжах	Разучить разминку на лыжах с лыжными палками; совершенствовать технику выполнения различных лыжных ходов; разучить технику выполнения конькового хода; провести п/и «Накаты»	С.125 учебника В.И.Ляха (повторение)
53/5	Коньковый ход на лыжах	Разучить разминку на лыжах с лыжными палками; совершенствовать технику выполнения различных лыжных ходов; повторить технику выполнения конькового хода; провести п/и «Накаты»	С.125-126 учебника В.И.Ляха
54/6	Лыжные эстафеты	Повторить разминку на лыжах с лыжными палками; лыжные эстафеты забег на 1,5 км на лыжах	Придумать и записать свои эстафеты
55/7	Лыжные эстафеты	Провести разминку на лыжах с лыжными палками; лыжные эстафеты забег на 1,5 км на лыжах	С.126,127 учебника В.И.Ляха
56/8	Подъемы на склон и спуски со склона	Провести разминку на лыжах; повторить технику подъема на склон и спуски со склона, технику торможения «плугом». Разучить технику перешагивания небольших препятствий прямо и в сторону	С. 127 учебника В.И.Ляха
57/9	Подъемы на склон и спуски со склонов	Провести разминку на лыжах; разучить технику перепрыгивания в сторону, повторить технику подъема на склон и спуски со склона, технику торможения «плугом»	С.127 учебника В.И.Ляха
58/10	Подъемы на склон и спуски со склонов	Провести разминку на лыжах с лыжными палками; совершенствовать технику подъемов на склон и спуска со склона; повторить технику торможения боковым соскальзыванием; разучить технику преодоления пологих и среднепокатых склонов, провести п/и «Затормози в квадрат»	Написать краткую биографию двух мужчин-лыжников, победителей Олимпийских игр

59/11	Торможение и поворот «упором»	Провести разминку на лыжах с лыжными палками; совершенствовать технику подъемов на склон и спуска со склона, технику торможения боковым соскальзыванием, повторить технику торможения и поворота «упором», провести п/и «Затормози в квадрате»	Написать краткую биографию двух женщин-лыжников, победительниц Олимпийских игр
60/12	Прохождение дистанции 3км на лыжах	Провести разминку на лыжах; совершенствовать технику лыжных ходов; пройти дистанцию 3км на лыжах; совершенствовать технику подъемов на склон и спуска со склона	С.127,128 учебника В.И.Ляха
61/13	Прохождение дистанции 3км на лыжах	Провести разминку на лыжах; совершенствовать технику лыжных ходов; пройти дистанцию 3км на лыжах; совершенствовать технику подъемов на склон и спуска со склона	Подготовиться к контрольному уроку по теме «Лыжная подготовка»
62/14	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	Провести разминку на лыжах; выполнить контрольные упражнения: различные ходы, переходы с одного лыжного хода на другой, спуски, подъемы и торможения	Подготовить спортивную форму для зала

Подвижные и спортивные игры

63/14	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	Разучить разминку с волейбольным мячом; повторить технику приема и передачи мяча в тройках сверху двумя руками, правила спортивной игры «Волейбол»; провести пспортивную игру «Волейбол»	С.83-85 учебника В.И.Ляха
64/15	Волейбол. Приёмы и передача мяча	Повторить разминку с волейбольным мячом; повторить и разучить усложнённые варианты приёма и передачи мяча, провести спортивную игру «Волейбол»	С.91,92 учебника В.И.Ляха
65/16	Волейбол. Приёмы и передача мяча	Разучить разминку с волейбольным мячом в парах,; повторить и разучить усложнённые варианты приёма и передачи мяча, провести п/и «Точная подача»	С. 85,86 учебника В.И.Ляха
66/17	Волейбол. Подачи мяча	Разучить разминку с набивными мячами, повторить технику верхней прямой подачи ,нижней прямой и боковой подачи ; провести сп. игру «Волейбол»	С. 68 учебника В.И.Ляха
67/18	Волейбол. Подачи мяча.	Повторить разминку с набивными мячами; совер-ть технику верхней прямой подачи, провести сп. игру «Волейбол»	С. 86-88 учебника В.И.Ляха
68/19	Волейбол. Прямой нападающий удар.	Повторить разминку с набивными мячами; совершенствовать технику прямого нападающего удара, разучить разновидности прямого нападающего удара; провести сп. игру «Волейбол»	С.90-91 учебника В.И.Ляха
69/20	Волейбол. Нападающий удар.	Разучить разминку с волейбольным мячом, совершенствовать технику прямого	С.88,89 учебника В.И.Ляха

			нападающего удара, разновидности прямого нападающего удара; провести сп. игру «Волейбол»	
70/21	Волейбол. Защитные действия		Повторить разминку с волейбольным мячом, разучить технику вып-я группового блокирования, повторить технику вып-я индив-го блокирования; провести сп.игру «Волейбол»	С.33-35учебника В.И.Ляха
71/22	Волейбол. Защитные действия		Повторить разминку с волейбольным мячом, технику вып-я группового блокирования, совер-ть технику вып-я индив-го блокирования;; провести сп. игру «Волейбол»	С.36-38учебника В.И.Ляха
72/23	Волейбол. Игра по правилам		Повторить разминку с гимнастической скакалкой; волейбольные упражнения в парах; провести сп. игру «Волейбол»	С.38-40 учебника В.И.Ляха
73/24	Волейбол. Игра по правилам		Повторить разминку с гимнастической скакалкой; совершенствовать технику выполнения волейбольных упражнений в парах ; провести сп. игру «Волейбол»	С.41-42 учебника В.И.Ляха
74/25	Волейбол. Игра по правилам		Разучить разминку с гантелями; совершенствовать технику выполнения волейбольных упражнений в парах; провести сп. игру «Волейбол»	Подготовиться к контрольному уроку по теме «Волейбол». С.226 учебника.
75/26	Контрольный урок по теме «Волейбол»		Провести разминку с волейбольным мячом; выполнить контрольные волейбольные упражнения; провести сп. игру «Волейбол»	С.84 учебника В.И.Ляха
76/27	Спортивная игра «Гандбол»		Разучить разминку с мячом в парах; повторить правила сп.игры «Гандбол»; провести гандбольные упражнения и броски мяча по воротам с дальних дистанций, сп.игра «Гандбол»	С.91 учебника В.И.Ляха
77/28	Броски и передачи в гандболе		Повторить разминку с мячом в парах; совершенствовать технику бросков и передач в гандболе; провести спортивную игру «Гандбол»	С.91-92 учебника В.И.Ляха
78/29	Спортивная игра «Гандбол»		Провести разминку с мячом в парах; совершенствовать технику гандбольных бросков мяча; познакомиться с техникой игры вратаря; сп.игра «Гандбол»	С.20-23, 126 учебника В.И.Ляха
Легкая атлетика				
79/18	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»		Разучить разминку на месте; повторить технику прыжка в высоту способом «перешагивание»; провести п/и «Салки и мяч»	С.103-106учебника В.И.Ляха
80/19	Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание»		Повторить разминку на месте; провести тестирование прыжков в высоту способом «перешагивание»; провести п/и «Салки и мяч «перешагивание»	С.106-107 учебника В.И.Ляха

81/20	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Провести разминку на месте; совершенствовать технику прыжка в высоту способом «перешагивание»; провести п/и «Салки и мяч»	С.107-109 учебника В.И.Ляха
Подвижные и спортивные игры			
82/30	Подвижные и спортивные игры	Знать, как выбирать подвижные и спортивные игры. Правила национальных игр «Пуклеен шудон», «Кутэн шудон»	Найти национальные игры других народов
83/31	Удары по мячу подъемом ноги	Повторить разминку с футбольным мячом; разучить технику удара по мячу подъемом ноги; совершенствовать технику удара по мячу внутренней стороной стопы, технику ведения мяча; провести сп.игру «Мини-футбол»	С.102 учебника В.И.Ляха
84/32	Удары по катящемуся подъемом ноги	Повторить разминку с футбольным мячом; разучить технику удара по мячу подъемом ноги (внутренней и внешней стороной), технику удара по катящемуся мячу; провести сп. игру «Мини-футбол»	С. 103-106 учебника В.И.Ляха
85/33	Удар по мячу серединой лба	Разучить разминку с футбольным мячом в парах, технику удара по мячу серединой лба; совершенствовать технику удара по мячу подъемом; провести сп.игру «Мини-футбол»	С.106-107 учебника В.И.Ляха
86/34	Вбрасывание мяча и удары головой по летящему мячу	Повторить разминку в парах, разучить технику удара головой по летящему мячу; повторить технику вбрасывания мяча из-за боковой; провести сп.игру «Футбол»	С.107-109 учебника В.И.Ляха
87/35	Футбольные упражнения с мячом	Разучить беговую разминку; повторить технику вбрасывания мяча из-за боковой; технику удара серединой лба по мячу; провести сп.игру «Футбол»	Подготовиться к контрольному уроку по теме «Футбол»
88/36	Контрольный урок «Футбол»	Провести разминку с футбольным мячом; выполнить контрольные упражнения; провести сп.игру «Футбол»	Регулярно делать зарядку
Легкая атлетика			
89/21	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	Провести разминку с малыми мячами; совер-ть технику метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели; провести тестирование наклона из положения стоя, провести п/и «Точно в цель»	Придумать, записать или зарисовать новые варианты бросков в цель
90/22	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	Провести разминку с малыми мячами, совер-ть технику метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель; провести тестирование прыжков в длину с места и подтягиваний ; провести п/и «Точно в цель»	С.53,56 учебника В.И.Ляха
91/23	Тестирование бега на 30 метров	Провести беговую разминку, тестирование бега на 30 метров, кроссовую подготовку,	С.58 учебника В.И.Ляха

		беговую эстафету	
92/24	Тестирование бега на 100м	Провести беговую разминку, тестирование бега на 100м, беговую эстафету	С.57-60 учебника В.И.Ляха
93/25	Тестирование челночного бега 3x10 метров	Разучить разминку в движении; провести тестирование челночного бега 3x10 метров, совершенствовать технику гладкого равномерного бега, футбольные подвижные игры	С.56 учебника В.И.Ляха
94/26	Метание гранаты на дальность с разбега	Провести разминку в движении, совершенствовать технику метания гранаты на дальность с разбега; совершенствовать технику бега на длинные дистанции	С.61-62 учебника В.И.Ляха
95/27	Прыжки в длину с разбега.	Провести беговую разминку, совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги» и «прогнувшись»; провести командные соревнования по прыжкам в длину с разбега.	С.62 учебника В.И.Ляха
96/28	Равномерный бег. Развитие выносливости	Провести разминку на развитие гибкости, совершенствовать технику равномерного бега; провести забег на 2500м, футбольные п/игры	С.63 учебника В.И.Ляха
97/29	Равномерный бег. Развитие выносливости	Проведение разминки на развитие гибкости, совершенствовать технику равномерного бега; провести забег на 2500м, футбольные п/игры	Написать сообщение об известном российском легкоатлетке
98/30	Тестирование бега на 2000м и 3000м	Повторить разминку на гибкость, провести тестирование бега на 2000м и 3000м, футбольные п/игры	С.63,64 учебника В.И.Ляха
99/31	Шестиминутный бег	Провести разминку на гибкость, тестирование шестиминутного бега, спортивные игры	С.265-268 учебника В.И.Ляха
100/3 2	Эстафетный бег	Провести беговую разминку; повторить технику эстафетного бега; пройти легкоатлетическую полосу препятствий	С.239,240 учебника В.И.Ляха
101/3 3	Эстафетный бег.	Провести разминку в движении, повторить технику эстафетного бега; пройти легкоатлетическую полосу препятствий	С.240,241 учебника В.И.Ляха
102/3 4	Эстафеты. Инструктаж по ТБ при купании	Провести разминку в движении, эстафету, скоростно-силовую подготовку. Провести инструктаж по ТБ при купании	Вести здоровый и подвижный образ жизни

Тематическое планирование с указанием часов отводимых на освоение каждой темы 11 класс

№ п/п	Название раздела	Всего часов	В том числе	
			Теоретические занятия	Контрольные занятия

1	Знания о физической культуре	В процессе урока		
2	Гимнастика с элементами акробатики	18	15	3
3	Лёгкая атлетика	34	19	15
4	Лыжная подготовка	14	11	3
5	Подвижные и спортивные игры	36	33	3
	ИТОГО	102	78	24

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урок а в течение года/ № урок а в разделе	Тема урока	Цель урока	Домашнее задание
Легкая атлетика			
1/1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	Провести первичный инструктаж, развить скоростные качества	Подготовить спорт. форму для занятий на улице.
2/2	Тестирование бега на 100 м.	Разучить беговую разминку; провести тестирование бега на 100м, разучить подводящие упражнения для бега на короткие дистанции.	Прочитать текст на с.18-21 учебника В.И.Ляха
3/3	Бег на короткие дистанции	Повторить беговую разминку; разучить технику старта, бега и финиширования на короткие дистанции	Прочитать текст на с.112-113 учебника В.И.Ляха.
4/4	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3х 10 м.	Разучить разминку в движении; провести тестирование, выполнять футбольные игровые упражнения.	С.118-120 учебника В.И.Ляха.
5/5	Техника метания гранаты на дальность с разбега	Повторить разминку в движении; разучить технику метания гранаты на дальность с разбега, технику бега на средние дистанции	С.120-121 учебника В.И.Ляха.
6/6	Тестирование метания гранаты на дальность с разбега.	Повторить разминку в движении, принять на результат метания гранаты на дальность с разбега.	С.115 учебника В.И.Ляха
7/7	Тестирование бега на 2000 и 3000м.	Разучить разминку на гибкость; провести тестирование бега на 2000 и 3000м;	С.115-117 учебника

		футбольные подвижные игры	В.И.Ляха
8/8	Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись», «согнув ноги», «ножницы».	Разучить беговую разминку. Повторить технику прыжка в длину с разбега способом прогнувшись и «согнув ноги»; провести Футбольные подвижные игры.	С.21учебника В.И.Ляха
9/9	Тестирование прыжка в длину с разбега	Повторить беговую разминку, совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Провести тестирование прыжка в длину с разбега	С.8-10 учебника В.И.Ляха.
10/10	Равномерный бег. Развитие выносливости	Разучить разминку в движении, совершенствовать технику равномерного бега	С.11-13 учебника В.И.Ляха.
11/11	Равномерный бег. Развитие выносливости	Повторить разминку в движении, Повторить технику равномерного бега	С.13-16 учебника В.И.Ляха.
12/12	Тестирование шестиминутного бега	Разучить разминку на развитие гибкости; провести тестирование шестиминутного бега .	Подготовить спортивную форму для занятия в зале. С.16-18 учебника В.И.Ляха.
13/13	Тестирование прыжка в длину с места	Разучить разминку с малыми мячами; п Выполнить тренировочные прыжка в длину с места.	С.118 учебника В.И.Ляха.
14/14	Броски малого мяча на точность	Провести разминка с малыми мячами, повторить технику броска в горизонтальную и вертикальную цель. Провести тестирование подтягиваний.	С.92учебника В.И.Ляха
15/15	Броски большого мяча на точность	Провести разминка с футбольными мячами, повторить технику броска по горизонтальной и вертикальной цели Провести тестирование наклона вперед из положения стоя .	С.117-118 учебника В.И.Ляха
16/16	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий	Разучить разминку с набивными мячами; преодолеть полосу препятствий; провести футбольные упр.	С.93-96учебника В.И.Ляха.
17/17	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий	Повторить разминку с набивными мячами, преодолеть полосу препятствий, совершенствовать технику преодоления препятствий наступанием и прыжковым бегом.	С.96 97 учебника В.И.Ляха
Подвижные и спортивные игры			
18/1	Баскетбол. Передвижения повороты, броски мяча в баскетбольную корзину.	Разучить беговую разминку, повторить технику передвижения, поворотов и бросков в бас-ное кольцо; провести спорт. игру «Баскетбол».	С.66 учебника В.И.Ляха
19/2	Баскетбол. Передачи и броски мяча в бас-ную корзину	Повторить беговую разминку; технику передачи мяча в парах, бросков мяча в кольцо разными сп-ми; провести игру «Баскетбол»	С.67 учебника В.И.Ляха
20/3	Баскетбол. Передачи и	Разучить разминку с гантелями;	С.68 учебника

	броски мяча в бас-ную корзину	совершенствовать, технику различных передач мяча в парах, технику бросков мяча в баскетбольную корзину, провести спортивную игру «Баскетбол»	В.И.Ляха
21/4	Баскетбол. Штрафные броски	Разучить разминку с малыми мячами, технику штрафных бросков в баскетболе; провести п/и «Тридцать три», спортивную игру «Баскетбол»	С.69,70 учебника В.И.Ляха
22/5	Баскетбол. Штрафные броски	Разучить разминку с малыми мячами, технику штрафных бросков в баскетболе; провести п/и «Тридцать три», спортивную игру «Баскетбол»	С71,72 учебника В.И.Ляха
23/6	Баскетбол. Ведение мяча, защитные действия	Разучить разминку с набивными мячами, повторить технику накрывания мяча, перехвата, вырывания и выбивания мяча; совер-ть технику ведения мяча; провести спортивную игру «Баскетбол»	С,73 учебника В.И.Ляха
24/7	Баскетбол. Защитные действия.	Повторить разминку с набивными мячами, сов-ть технику перехвата, вырывания и выбивания мяча; провести учебную игру «Челнок»	С.72,73 учебника В.И.Ляха
25/8	Баскетбол. Тактические действия.	Разучить разминку с баскетбольными мячами в парах, повторить технику выполнения штрафных бросков; познакомиться с тактическими действиями в б/б, провести учебную игру «Баскетбол»	С.36-38 учебника В.И.Ляха
26/9	Баскетбол. Тактические действия.	Разучить разминку с баскетбольными мячами в парах, тактические действия в баскетболе; провести спортивную игру «Баскетбол»	С.36-38 учебника В.И.Ляха
27/10	Баскетбол. Игра по правилам	Провести разминку с баскетбольными мячами в парах, отработать технику нападения и защиты; провести спортивную игру «Баскетбол»	С.39-42 учебника В.И.Ляха
28/11	Баскетбол. Игра по правилам	Провести разминку с баскетбольными мячами; совершенствовать технику штрафных бросков; провести спортивную игру «Баскетбол»	Подготовиться к контрольному уроку по теме «Баскетбол»
29/12	Контрольный урок по теме «Баскетбол»	Провести разминку с баскетбольными мячами; выполнить контрольные баскетбольные упражнения; провести спортивную игру «Баскетбол»	С.43,44 учебника В.И.Ляха
30/13	Спортивные игры	Провести разминку в движении, спортивные игры и эстафеты	С.118 учебника В.И.Ляха
Гимнастика с элементами акробатики			
31/1	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой	Провести инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике; разучить разминку на гимнастических матах; повторить акробатические элементы кувырок вперед,	С.101 учебника В.И.Ляха

		«мост», стойку на лопатках; провести гимнастическую эстафету	
32/2	Кувырок назад через стойку на руках. Кувырок вперёд через препятствие	Повторить разминку на гимнастических матах; технику выполнения кувырка вперед с разбега через препятствие. Разучить технику вып-я кувырок назад через стойку на руках и кувырка вперёд в ст. на лопатках.	С.107-110 учебника В.И.Ляха
33/3	Переворот боком. Прыжки в глубину с высоты.	Провести разминку на гимнастических матах, повторить технику выполнения кувырка вперед с разбега через препятствие, технику вып-я кувырок назад через стойку на руках и кувырка вперёд. Разучить технику выполнения переворота боком и прыжка в глубину с высоты.	С.109-110 учебника В.И.Ляха
34/4	Акробатические комбинации	Разучить разминку с гимнастическим обручем; повторить технику выполнения акробатических элементов и правила составления гимнастических комбинаций, технику лазанья по канату, переворота боком и прыжка в глубину с высоты.	С.110-111 учебника В.И.Ляха
35/5	Акробатические комбинации	Повторить разминку с гимнастическим обручем, повторить технику выполнения акробатических элементов и правила составления гимнастических комбинаций, технику лазанья по канату, переворота боком и прыжка в глубину с высоты.	С.102-103 учебника В.И.Ляха
36/6	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	Разучить разминку с гимнастической палкой, технику выполнения подъёма в упор силой, повторить подъём переворотом, соскок из упора присев с гим-го бревна, повторить упражнения на гимнастическом бревне и перекладине;	С.102 учебника В.И.Ляха
37/7	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	Повторить разминку с гимнастической палкой, технику подъема переворотом, правила составления комбинаций на гимнастическом бревне и перекладине; совер-ть, технику выполнения подъёма в упор силой, разучить вис согнувшись-вис прогнувшись сзади.	С.22,23 учебника В.И.Ляха
38/8	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	Разучить упражнения с гимнастической палкой, повторить вис прогнувшись и вис согнувшись(юноши); повторить танцевальные шаги польки, подготовить комбинацию на гимнастическом бревне (девушки)	С.24-26 учебника В.И.Ляха
39/9	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	Повторить разминку с гимнастической палкой, правила составления комбинаций .совершенствовать технику выполнения комбинации на гимнастическом бревне (девушки) и перекладине(юноши)	С.103-105 учебника В.И.Ляха

40/10	Упражнения на брусьях	Разучить разминку с набивными мячами, технику выполнения сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях (юноши); технику выполнения толчком ног подъёма в упор на верхнюю жердь, толчком двух ног вис углом(девушки).	С.104-106 учебника В.И.Ляха
41/11	Упражнения на брусьях	Повторить разминку с набивными мячами, упражнения на брусьях; разучить технику выполнения подъёма разгибом в сед ноги врозь на брусьях стойки на плечах из седа ноги врозь (юноши), толчком двух ног вися углом(девушки).	Повторить весь материал по теме «брусья».
42/12	Комбинации на брусьях	Разучить разминку с гимнастической палкой, комбинацию на брусьях; совершить технику соединения элементов в комбинации на брусьях.	Придумать и записать свою комбинацию на брусьях.
43/13	Комбинации на брусьях	Повторить разминку с гимнастической палкой, ранее разученные упражнения на брусьях, составить комбинаций на брусьях; провести ОФП	Подготовиться к контрольному уроку по теме «брусья».
44/14	Контрольный урок по теме «Брусья»	Провести разминку с гимнастической палкой; выполнить контрольные комбинации на брусьях; провести гимнастическую эстафету	С.106,107 учебника В.И.Ляха
45/15	Техника выполнения опорного прыжка «ноги врозь» и «согнув ноги»	Разучить разминку на месте; повторить технику опорных прыжков «ноги врозь» и «согнув ноги»; повторить технику лазанья по гимнастической стенке; провести игровое упражнение «Позвони в колокольчик»	С.26-28 учебника В.И.Ляха
46/16	Опорные прыжки	Провести разминку в движении; разучить технику выполнения опорного прыжка с косоного разбега «девушки»; совершенствовать технику выполнения опорного прыжка «ноги врозь» и «согнув ноги»; провести игровое упражнение «Позвони в колокольчик»	С.28-30 учебника В.И.Ляха
47/17	Опорный прыжок	Разучить разминку с гимнастической скакалкой, совершенствовать технику выполнения опорных прыжков; пройти гимнастическую полосу препятствий; повторить технику лазанья по канату	Подготовка к контрольному уроку по теме «опорные прыжки».
48/18	Контрольный урок по теме «Опорные прыжки»	Провести разминку с гимнастической скакалкой, выполнить контрольные прыжки; подвести итоги; выполнить усложненные варианты опорных прыжков	С.30-31 учебника В.И.Ляха
Лыжная подготовка			
49/1	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	Повторить инструкции по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; повторить технику попеременного двухшажного,	С.122,123 учебника В.И.Ляха

	Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	одновременного двухшажного ходов; выполнить игровое упражнение «Догони впередиидущего»	
50/2	Переход с одновременных ходов на попеременные	Провести разминку на лыжах без лыжных палок; повторить технику перехода с попеременного хода на одновременный; разучить технику перехода с одновременных ходов на попеременные. Выполнить игровое упражнение «Догони впередиидущего»	С.124-126 учебника В.И.Ляха
51/3	Переход с одновременных ходов на попеременные	Повторить разминку на лыжах, технику перехода с одного лыжного хода на другой, технику выполнения одновременного бесшажного и одношажного ходов, разучить технику выполнения одновременного одношажного хода; провести п/и «Накаты»	С.124 учебника В.И.Ляха (повторение)
52/4	Коньковый ход на лыжах	Разучить разминку на лыжах с лыжными палками; совер-ть технику вып-я различных лыжных ходов; разучить технику вып-я конькового хода; провести п/и «Накаты»	С.125 учебника В.И.Ляха(повторение)
53/5	Коньковый ход на лыжах	Разучить разминку на лыжах с лыжными палками; совер-ть технику вып-я различных лыжных ходов; повторить технику вып-я конькового хода; провести п/и «Накаты»	С.125-126 учебника В.И.Ляха
54/6	Лыжные эстафеты	Повторить разминку на лыжах с лыжными палками; лыжные эстафеты забег на 1,5 км на лыжах	Придумать и записать свои эстафеты
55/7	Лыжные эстафеты	Провести разминку на лыжах с лыжными палками; лыжные эстафеты забег на 1,5 км на лыжах	С.126,127 учебника В.И.Ляха
56/8	Подъемы на склон и спуски со склона	Провести разминку на лыжах; повторить технику подъема на склон и спуски со склона, технику торможения «плугом». Разучить технику перешагивания небольших препятствий прямо и в сторону	С. 127 учебника В.И.Ляха
57/9	Подъемы на склон и спуски со склонов	Провести разминку на лыжах; разучить технику перепрыгивания в сторону, повторить технику подъема на склон и спуски со склона, технику торможения «плугом»	С.127 учебника В.И.Ляха
58/10	Подъемы на склон и спуски со склонов	Провести разминку на лыжах с лыжными палками; совер-ть технику подъемов на склон и спуска со склона; повторить технику торможения боковым соскальзыванием; разучить технику преодоления пологих и среднепокатых склонов, провести п/и «Затормози в квадрат»	Написать краткую биографию двух мужчин-лыжников, победителей Олимпийских игр
59/11	Торможение и поворот	Провести разминку на лыжах с лыжными	Написать

	«упором»	палками; совершенствовать технику подъемов на склон и спуска со склона, технику торможения боковым соскальзыванием, повторить технику торможения и поворота «упором», провести п/и «Затормози в квадрате»	краткую биографию двух женщин-лыжников, победительниц Олимпийских игр
60/12	Прохождение дистанции 3км на лыжах	Провести разминку на лыжах; совершенствовать технику лыжных ходов; пройти дистанцию 3км на лыжах; совершенствовать технику подъемов на склон и спуска со склона	С.127,128 учебника В.И.Ляха
61/13	Прохождение дистанции 3км на лыжах	Провести разминку на лыжах; совершенствовать технику лыжных ходов; пройти дистанцию 3км на лыжах; совершенствовать технику подъемов на склон и спуска со склона	Подготовиться к контрольному уроку по теме «Лыжная подготовка»
62/14	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	Провести разминку на лыжах; выполнить контрольные упражнения: различные ходы, переходы с одного лыжного хода на другой, спуски, подъемы и торможения	Подготовить спортивную форму для зала
Подвижные и спортивные игры			
63/14	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	Разучить разминку с волейбольным мячом; повторить технику приема и передачи мяча в тройках сверху двумя руками, правила спортивной игры «Волейбол»; провести пспортивную игру «Волейбол»	С.83-85 учебника В.И.Ляха
64/15	Волейбол. Приёмы и передача мяча	Повторить разминку с волейбольным мячом; повторить и разучить усложнённые варианты приёма и передачи мяча, провести спортивную игру «Волейбол»	С.91,92 учебника В.И.Ляха
65/16	Волейбол. Приёмы и передача мяча	Разучить разминку с волейбольным мячом в парах,; повторить и разучить усложнённые варианты приёма и передачи мяча, провести п/и «Точная подача»	С. 85,86 учебника В.И.Ляха
66/17	Волейбол. Подачи мяча	Разучить разминку с набивными мячами, повторить технику верхней прямой подачи ,нижней прямой и боковой подачи ; провести сп. игру «Волейбол»	С. 68 учебника В.И.Ляха
67/18	Волейбол. Подачи мяча.	Повторить разминку с набивными мячами; совер-ть технику верхней прямой подачи, провести сп. игру «Волейбол»	С. 86-88 учебника В.И.Ляха
68/19	Волейбол. Прямой нападающий удар.	Повторить разминку с набивными мячами; совершенствовать технику прямого нападающего удара, разучить разновидности прямого нападающего удара; провести сп. игру «Волейбол»	С.90-91 учебника В.И.Ляха
69/20	Волейбол. Нападающий удар.	Разучить разминку с волейбольным мячом, совершенствовать технику прямого нападающего удара, разновидности прямого нападающего удара; провести сп.	С.88,89 учебника В.И.Ляха

		игру «Волейбол»	
70/21	Волейбол. Защитные действия	Повторить разминку с волейбольным мячом, разучить технику вып-я группового блокирования, повторить технику вып-я индив-го блокирования; провести сп.игру «Волейбол»	С.33-35учебника В.И.Ляха
71/22	Волейбол. Защитные действия	Повторить разминку с волейбольным мячом, технику вып-я группового блокирования, совер-ть технику вып-я индив-го блокирования;; провести сп. игру «Волейбол»	С.36-38учебника В.И.Ляха
72/23	Волейбол. Игра по правилам	Повторить разминку с гимнастической скакалкой; волейбольные упражнения в парах; провести сп. игру «Волейбол»	С.38-40 учебника В.И.Ляха
73/24	Волейбол. Игра по правилам	Повторить разминку с гимнастической скакалкой; совершенствовать технику выполнения волейбольных упражнений в парах ; провести сп. игру «Волейбол»	С.41-42 учебника В.И.Ляха
74/25	Волейбол. Игра по правилам	Разучить разминку с гантелями; совершенствовать технику выполнения волейбольных упражнений в парах; провести сп. игру «Волейбол»	Подготовиться к контрольному уроку по теме «Волейбол». С.226 учебника.
75/26	Контрольный урок по теме «Волейбол»	Провести разминку с волейбольным мячом; выполнить контрольные волейбольные упражнения; провести сп. игру «Волейбол»	С.84 учебника В.И.Ляха
76/27	Спортивная игра «Гандбол»	Разучить разминку с мячом в парах; повторить правила сп.игры «Гандбол»; провести гандбольные упражнения и броски мяча по воротам с дальних дистанций, сп.игра «Гандбол»	С.91 учебника В.И.Ляха
77/28	Броски и передачи в гандболе	Повторить разминку с мячом в парах; совершенствовать технику бросков и передач в гандболе; провести спортивную игру «Гандбол»	С.91-92 учебника В.И.Ляха
78/29	Спортивная игра «Гандбол»	Провести разминку с мячом в парах; совершенствовать технику гандбольных бросков мяча; познакомиться с техникой игры вратаря; сп.игра «Гандбол»	С.20-23, 126 учебника В.И.Ляха
Легкая атлетика			
79/18	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	Разучить разминку на месте; повторить технику прыжка в высоту способом «перешагивание»; провести п/и «Салки и мяч»	С.103-106учебника В.И.Ляха
80/19	Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание»	Повторить разминку на месте; провести тестирование прыжков в высоту способом «перешагивание»; провести п/и «Салки и мяч «перешагивание»	С.106-107 учебника В.И.Ляха
81/20	Прыжок в высоту способом	Провести разминку на месте; совершенствовать технику прыжка в	С.107-109 учебника

	«перешагивание»	высоту способом «перешагивание»; провести п/и «Салки и мяч»	В.И.Ляха
Подвижные и спортивные игры			
82/30	Подвижные и спортивные игры	Знать, как выбирать подвижные и спортивные игры. Правила национальных игр «Пуклеен шудон», «Кутэн шудон»	Найти национальные игры других народов
83/31	Удары по мячу подъемом ноги	Повторить разминку с футбольным мячом; разучить технику удара по мячу подъемом ноги; совершенствовать технику удара по мячу внутренней стороной стопы, технику ведения мяча; провести сп.игру «Мини-футбол»	С.102 учебника В.И.Ляха
84/32	Удары по катящемуся подъемом ноги	Повторить разминку с футбольным мячом; разучить технику удара по мячу подъемом ноги (внутренней и внешней стороной), технику удара по катящемуся мячу; провести сп. игру «Мини-футбол»	С. 103-106 учебника В.И.Ляха
85/33	Удар по мячу серединой лба	Разучить разминку с футбольным мячом в парах, технику удара по мячу серединой лба; совершенствовать технику удара по мячу подъемом; провести сп.игру «Мини-футбол»	С.106-107 учебника В.И.Ляха
86/34	Вбрасывание мяча и удары головой по летящему мячу	Повторить разминку в парах, разучить технику удара головой по летящему мячу; повторить технику вбрасывания мяча из-за боковой; провести сп.игру «Футбол»	С.107-109 учебника В.И.Ляха
87/35	Футбольные упражнения с мячом	Разучить беговую разминку; повторить технику вбрасывания мяча из-за боковой; технику удара серединой лба по мячу; провести сп.игру «Футбол»	Подготовиться к контрольному уроку по теме «Футбол»
88/36	Контрольный урок «Футбол»	Провести разминку с футбольным мячом; выполнить контрольные упражнения; провести сп.игру «Футбол»	Регулярно делать зарядку
Легкая атлетика			
89/21	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	Провести разминку с малыми мячами; совер-ть технику метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели; провести тестирование наклона из положения стоя, провести п/и «Точно в цель»	Придумать, записать или зарисовать новые варианты бросков в цель
90/22	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	Провести разминку с малыми мячами, совер-ть технику метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель; провести тестирование прыжков в длину с места и подтягиваний ; провести п/и «Точно в цель»	С.53,56 учебника В.И.Ляха
91/23	Тестирование бега на 30 метров	Провести беговую разминку, тестирование бега на 30 метров, кроссовую подготовку, беговую эстафету	С.58 учебника В.И.Ляха
92/24	Тестирование бега на	Провести беговую разминку,	С.57-60 учебника

	100м	тестирование бега на 100м, беговую эстафету	В.И.Ляха
93/25	Тестирование челночного бега 3x10 метров	Разучить разминку в движении; провести тестирование челночного бега 3x10 метров, совершенствовать технику гладкого равномерного бега, футбольные подвижные игры	С.56 учебника В.И.Ляха
94/26	Метание гранаты на дальность с разбега	Провести разминку в движении, совершенствовать технику метания гранаты на дальность с разбега; совершенствовать технику бега на длинные дистанции	С.61-62 учебника В.И.Ляха
95/27	Прыжки в длину с разбега.	Провести беговую разминку, совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги» и «прогнувшись»; провести командные соревнования по прыжкам в длину с разбега.	С.62 учебника В.И.Ляха
96/28	Равномерный бег. Развитие выносливости	Провести разминку на развитие гибкости, совершенствовать технику равномерного бега; провести забег на 2500м, футбольные п/игры	С.63 учебника В.И.Ляха
97/29	Равномерный бег. Развитие выносливости	Проведение разминки на развитие гибкости, совершенствовать технику равномерного бега; провести забег на 2500м, футбольные п/игры	Написать сообщение об известном российском легкоатлетке
98/30	Тестирование бега на 2000м и 3000м	Повторить разминку на гибкость, провести тестирование бега на 2000м и 3000м, футбольные п/игры	С.63,64 учебника В.И.Ляха
99/31	Шестиминутный бег	Провести разминку на гибкость тестирование шестиминутного бега, спортивные игры	С.265-268 учебника В.И.Ляха
100/3 2	Эстафетный бег	Провести беговую разминку; повторить технику эстафетного бега; пройти легкоатлетическую полосу препятствий	С.239,240 учебника В.И.Ляха
101/3 3	Эстафетный бег.	Провести разминку в движении, повторить технику эстафетного бега; пройти легкоатлетическую полосу препятствий	С.240,241 учебника В.И.Ляха
102/3 4	Эстафеты. Инструктаж по ТБ при купании	Провести разминку в движении, эстафету, скоростно-силовую подготовку. Провести инструктаж по ТБ при купании	Вести здоровый и подвижный образ жизни

Контрольно-измерительные материалы

Таблицы результатов даны по учебнику «Физическая культура 10-11 классы; учебник для общеобразовательных организаций под редакцией М.Я.Виленского, Москва, Просвещение. 2014.

Контрольные упражнения

оценка	Девочки	Мальчики
--------	---------	----------

упражнение	отлично	хорошо	удовлетворительно	Неудовлетворительно	отлично	хорошо	удовлетворительно	Неудовлетворительно
Бег 60 м, с	10,2 и меньше	10,3-11,4	11,5 -12,0	12,1 и больше	9,7 и меньше	9,8-10,9	11,0 -11,9	12,0 и больше
Бег 300м, мин, с	1,05 и меньше	1,06-1,19	1,20 -1,25	1,26 и больше	0,59 и меньше	1,00-1,14	1,15 -1,20	1,21 и больше
Бег 1000м, мин, с	5,10 и меньше	5,11-7,10	7,11 -8,10	8,11 и больше	4,30 и меньше	4,31-6,30	6,31 -6,50	6,51 и больше
Бег 1500м, мин, с	8,15 и меньше	8,16-8,49	8,50 -9,00	9,01 и больше	7,40 и меньше	7,41-8,15	8,16 -8,40	8,41 и больше
Прыжок в длину с разбега, см	330 и больше	329-231	230 -220	219 и больше	360 и больше	359-271	270 -260	259 и меньше
Прыжок в высоту, см	110 и больше	109-90	89 -80	79 и больше	115 и больше	114-95	94 -90	89 и меньше
Метание мяча /150г/,м	23 и больше	22-16	15 -10	9 и больше	38 и больше	37-23	22 -19	18 и меньше

Контрольные упражнения по бегу на лыжах

Дистанция	Девочки				Мальчики			
	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
2 км/м, с/	14,30 и меньше	14,31-15,29	15,30 -15,40	15,41 и больше	14,00 и меньше	14,01-14,59	15,00 -15,30	15,31 и больше
3км	Без учета времени							

Контрольные тесты

Оценка /упражнение	Девочки				Мальчики			
	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
Бег 30м, с	8,3 и меньше	5,4-6,0	6,1 -6,5	6,6 и больше	5,2 и меньше	5,3-5,9	6,0 -6,4	6,5 и больше
Челночный бег 3x10м, с	8,4 и меньше	8,5-8,9	9,0 -9,4	9,5 и больше	8,0 и меньше	8,1-8,5	8,6 -9,0	9,1 и больше
И Прыжок в длину с места, см	179 и больше	178-140	139 -135	134 и меньше	184 и больше	183-145	144 -140	139 и меньше
Прыжки через скакалку, кол-во раз в 1 мин	115 и больше	114-96	95 -90	89 и меньше	105 и больше	104-85	84-80	79 и меньше
Подтягивание /девочки из вися лежа; мальчики из вися/, кол-во раз	15 и больше	14-7	6 -4	3 и меньше	9 и больше	8-5	4 -3	2 и меньше
Поднимание туловища, кол-во раз за 30с	17 и больше	16-11	10 -8	7 и меньше	23 и больше	22-13	12 -9	8 и меньше
Сила кисти, кг	20 и больше	19-15	14 -10	9 и меньше	28 и больше	27-21	20 -18	17 и меньше

Критерии оценивания

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки / «3», «4», «5»/ зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По технике владения двигательными действиями /умениями, навыками/.

Оценка «5»- двигательное действие выполнено правильно /заданным способом/, точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4»- двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3»- двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2»- двигательное действие не выполнено

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.