

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

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 достоянию;
- единству 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, готовности 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, бережные 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;
- эстетические 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.

Метапредметные результаты:

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

Предметные результаты:

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

Выпускник на базовом уровне научится:

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

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

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

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

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

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

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

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

практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

практически использовать приемы защиты и самообороны;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

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

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

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

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

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

выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
осуществлять судейство в избранном виде спорта;
составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

2.Содержание учебного предмета, курса

Физическая культура и здоровый образ жизни

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

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

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

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

Формы организации занятий физической культурой.

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные 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 само страховки.

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

3. Тематическое планирование 9-11 классы.

Тематическое планирование 9 класс.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1 Четверть		
<u>Легкая атлетика (6 ч.)</u>		
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках по физической культуре.	1
2	Бег на короткие дистанции. Обучение техники бега на короткие дистанции (30 м, 60 м).	1
3	Бег на короткие дистанции. Выполнение норматива в беге на 30 м, 60 м. Беговые упражнения.	1
4	Челночный бег. Методика обучения технике челночного бега.	1
5	Выполнение норматива в челночном беге 3 по 10 м. Прыжковые упражнения.	1
6	Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
<u>Плавание (10ч.)</u>		
7	Инструктаж по технике безопасности при занятиях плаванием в бассейне.	1
8	Плавание. Обучение учащихся правильному дыханию, скольжению, лежанию на воде.	1
9	Плавание. Обучение учащихся вхождению в воду и передвижению по дну бассейна. Практика и теория.	1
10	Плавание. Методика обучения технике в плавании кролем на спине. Подводящие упражнения.	1
11	Плавание. Кроль на спине. Работа рук и ног в кроле на спине. Правильное дыхание.	1
12	Плавание. Методика обучения технике в плавании кролем на груди. Подводящие упражнения.	1
13	Плавание. Кроль на груди. Правильное дыхание. Работа рук и ног в кроле на груди.	1
14	Плавание. Методика обучения технике в плавании брассом. Подводящие упражнения.	1
15	Плавание. Брасс. Правильное дыхание в брассе. Правильная работа ног и рук в плавании брассом.	1
16	Плавание. Итоговое занятие. Выполнение нормативов в плавании кролем на спине, кролем на груди, брассом.	1
2 Четверть		
<u>Гимнастика (16ч.)</u>		
17	Инструктаж по охране труда на занятиях гимнастикой.	1
18	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1

19	Упражнения на перекладине (мальчики). Упражнения на гимнастическом бревне (девочки).	1
20	Подтягивания в висе. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
21	Обучение технике опорного прыжка через гимнастического «козла».	1
22	Лазание по канату. Развитие физических качеств.	1
23	Передвижение в висах и упорах. Кувырки.	1
24	Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения на разновысоких брусьях.	1
25	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.	1
26	Акробатические комбинации. Прыжки со скакалкой.	1
27	Совершенствование техники упражнений в акробатических и гимнастических комбинациях.	1
28	Гимнастические упражнения. Стойка на голове и руках.	1
29	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Лазание, перелазание, ползание.	1
30	Упражнения на параллельных брусьях.	1
31	Гимнастические упражнения на развитие силы, координации, гибкости. Тест на гибкость.	1
32	Гимнастическая полоса препятствий.	1
3 Четверть		
Спортивные игры. Волейбол/Баскетбол (20 ч.)		
Волейбол (10 ч.)		
33	Инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом на уроках по физической культуре.	1
34	Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания. Из истории игры.	1
35	Техника игры, классификация. Обучение технике игры. Обучение стойкам и перемещениям.	1
36	Волейбол. Обучение передаче мяча двумя руками сверху.	1
37	Волейбол. Обучение подачам мяча.	1
38	Волейбол. Обучение атакующим ударам.	1
39	Волейбол. Обучение приему мяча снизу двумя руками.	1
40	Волейбол. Обучение блокированию.	1
41	Техника игры в нападении. Техника игры в защите.	1
42	Тактика игры, классификация. Тактика игры в нападении: индивидуальные командные действия. Тактические действия в защите: индивидуальные, групповые, командные.	1
Баскетбол (10 ч.)		
43	Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом на уроках по физической культуре.	1
44	Баскетбол. Из истории игры. Возникновение баскетбола. Развитие баскетбола.	1
45	Современные представления об игре. Правила игры. Характеристика игры в баскетбол.	1
46	Средства и способы ведения игры. Техника игры. Классификация техники игры.	1

47	Баскетбол. Техника нападения. Техника владения мячом.	1
48	Баскетбол. Техника защиты. Финты и сочетания приемов.	1
49	Баскетбол. Обучение приемам техники нападения. Обучение приемам техники защиты.	1
50	Баскетбол. Стратегия и тактика.	1
51	Баскетбол. Тактика игры в защите и нападении.	1
52	Методика обучения тактике игры. Обучение тактическим действиям в нападении. Обучение тактическим действиям в защите.	1
4 четверть		
Легкая атлетика – 16 ч.		
53	Техника легкоатлетического бега.	1
54	Бег на короткие дистанции. Техника бега на короткие дистанции.	1
55	Обучение техники бега с низкого и высокого старта на короткие дистанции.	1
56	Техника бега на средние и длинные дистанции.	1
57	Особенности техники бега на сверхдлинные дистанции.	1
58	Особенности техники кроссового бега.	1
59	Эстафетный бег. Обучение эстафетному бегу.	1
60	Техника бега с препятствиями.	1
61	Барьерный бег. Методика обучения технике барьерного бега.	1
62	Основы техники прыжков.	1
63	Техника различных видов легкоатлетических прыжков.	1
64	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
65	Техника прыжка в высоту с разбега способом «фосбери-флоп».	1
66	Основы техники метаний.	1
67	Техника различных видов метаний.	1
68	Метание малого мяча. Методика обучения метанию малого мяча.	1
Итого:		68

Тематическое планирование **10 класс.**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1 Четверть		
<u>Легкая атлетика (6 ч.)</u>		
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках по физической культуре.	1
2	Бег на короткие дистанции. Обучение техники бега на короткие дистанции (30 м, 60 м).	1
3	Бег на короткие дистанции. Выполнение норматива в беге на 30 м, 60 м. Беговые упражнения.	1
4	Челночный бег. Методика обучения технике челночного бега.	1
5	Выполнение норматива в челночном беге 3 по 10 м. Прыжковые упражнения.	1
6	Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
<u>Плавание (10ч.)</u>		
7	Инструктаж по технике безопасности при занятиях плаванием в бассейне.	1
8	Плавание. Обучение учащихся правильному дыханию, скольжению, лежанию на воде.	1
9	Плавание. Обучение учащихся вхождению в воду и передвижению по дну бассейна. Практика и теория.	1
10	Плавание. Методика обучения технике в плавании кролем на спине. Подводящие упражнения.	1
11	Плавание. Кроль на спине. Работа рук и ног в кроле на спине. Правильное дыхание.	1
12	Плавание. Методика обучения технике в плавании кролем на груди. Подводящие упражнения.	1
13	Плавание. Кроль на груди. Правильное дыхание. Работа рук и ног в кроле на груди.	1
14	Плавание. Методика обучения технике в плавании брассом. Подводящие упражнения.	1
15	Плавание. Брасс. Правильное дыхание в брассе. Правильная работа ног и рук в плавании брассом.	1
16	Плавание. Итоговое занятие. Выполнение нормативов в плавании кролем на спине, кролем на груди, брассом.	1
2 Четверть		
<u>Гимнастика (16ч.)</u>		
17	Инструктаж по охране труда на занятиях гимнастикой.	1
18	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
19	Упражнения на перекладине (мальчики). Упражнения на гимнастическом бревне (девочки).	1
20	Подтягивания в висе. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1

21	Обучение технике опорного прыжка через гимнастического «козла».	1
22	Лазание по канату. Развитие физических качеств.	1
23	Передвижение в висах и упорах. Кувырки.	1
24	Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения на разновысоких брусьях.	1
25	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.	1
26	Акробатические комбинации. Прыжки со скакалкой.	1
27	Совершенствование техники упражнений в акробатических и гимнастических комбинациях.	1
28	Гимнастические упражнения. Стойка на голове и руках.	1
29	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Лазание, перелазание, ползание.	1
30	Упражнения на параллельных брусьях.	1
31	Гимнастические упражнения на развитие силы, координации, гибкости. Тест на гибкость.	1
32	Гимнастическая полоса препятствий.	1
	3 Четверть	
	<u>Спортивные игры. Волейбол/Баскетбол (20 ч.)</u>	
	<u>Волейбол (10 ч.)</u>	
33	Инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом на уроках по физической культуре.	1
34	Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания. Из истории игры.	1
35	Техника игры, классификация. Обучение технике игры. Обучение стойкам и перемещениям.	1
36	Волейбол. Обучение передаче мяча двумя руками сверху.	1
37	Волейбол. Обучение подачам мяча.	1
38	Волейбол. Обучение атакующим ударам.	1
39	Волейбол. Обучение приему мяча снизу двумя руками.	1
40	Волейбол. Обучение блокированию.	1
41	Техника игры в нападении. Техника игры в защите.	1
42	Тактика игры, классификация. Тактика игры в нападении: индивидуальные командные действия. Тактические действия в защите: индивидуальные, групповые, командные.	1
	<u>Баскетбол (10 ч.)</u>	1
43	Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом на уроках по физической культуре.	1
44	Баскетбол. Из истории игры. Возникновение баскетбола. Развитие баскетбола.	1
45	Современные представления об игре. Правила игры. Характеристика игры в баскетбол.	1
46	Средства и способы ведения игры. Техника игры. Классификация техники игры.	1
47	Баскетбол. Техника нападения. Техника владения мячом.	1
48	Баскетбол. Техника защиты. Финты и сочетания приемов.	1

49	Баскетбол. Обучение приемам техники нападения. Обучение приемам техники защиты.	1
50	Баскетбол. Стратегия и тактика.	1
51	Баскетбол. Тактика игры в защите и нападении.	1
52	Методика обучения тактике игры. Обучение тактическим действиям в нападении. Обучение тактическим действиям в защите.	1
4 четверть		
Легкая атлетика – 16 ч.		
53	Техника легкоатлетического бега.	1
54	Бег на короткие дистанции. Техника бега на короткие дистанции.	1
55	Обучение техники бега с низкого и высокого старта на короткие дистанции.	1
56	Техника бега на средние и длинные дистанции.	1
57	Особенности техники бега на сверхдлинные дистанции.	1
58	Особенности техники кроссового бега.	1
59	Эстафетный бег. Обучение эстафетному бегу.	1
60	Техника бега с препятствиями.	1
61	Барьерный бег. Методика обучения технике барьерного бега.	1
62	Основы техники прыжков.	1
63	Техника различных видов легкоатлетических прыжков.	1
64	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
65	Техника прыжка в высоту с разбега способом «фосбери-флоп».	1
66	Основы техники метаний.	1
67	Техника различных видов метаний.	1
68	Метание малого мяча. Методика обучения метанию малого мяча.	1
Итого:		68

Тематическое планирование 11 класс.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1 Четверть		
<u>Легкая атлетика (6 ч.)</u>		
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках по физической культуре.	1
2	Бег на короткие дистанции. Обучение техники бега на короткие дистанции (30 м, 60 м).	1
3	Бег на короткие дистанции. Выполнение норматива в беге на 30 м, 60 м. Беговые упражнения.	1
4	Челночный бег. Методика обучения технике челночного бега.	1
5	Выполнение норматива в челночном беге 3 по 10 м. Прыжковые упражнения.	1
6	Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
<u>Плавание (10ч.)</u>		
7	Инструктаж по технике безопасности при занятиях плаванием в бассейне.	1
8	Плавание. Обучение учащихся правильному дыханию, скольжению, лежанию на воде.	1
9	Плавание. Обучение учащихся вхождению в воду и передвижению по дну бассейна. Практика и теория.	1
10	Плавание. Методика обучения технике в плавании кролем на спине. Подводящие упражнения.	1
11	Плавание. Кроль на спине. Работа рук и ног в кроле на спине. Правильное дыхание.	1
12	Плавание. Методика обучения технике в плавании кролем на груди. Подводящие упражнения.	1
13	Плавание. Кроль на груди. Правильное дыхание. Работа рук и ног в кроле на груди.	1
14	Плавание. Методика обучения технике в плавании брассом. Подводящие упражнения.	1
15	Плавание. Брасс. Правильное дыхание в бросе. Правильная работа ног и рук в плавании брассом.	1
16	Плавание. Итоговое занятие. Выполнение нормативов в плавании кролем на спине, кролем на груди, брассом.	1
2 Четверть		
<u>Гимнастика (16ч.)</u>		
17	Инструктаж по охране труда на занятиях гимнастикой.	1
18	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
19	Упражнения на перекладине (мальчики). Упражнения на гимнастическом бревне (девочки).	1

20	Подтягивания в висе. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
21	Обучение технике опорного прыжка через гимнастического «козла».	1
22	Лазание по канату. Развитие физических качеств.	1
23	Передвижение в висах и упорах. Кувырки.	1
24	Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения на разновысоких брусьях.	1
25	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.	1
26	Акробатические комбинации. Прыжки со скакалкой.	1
27	Совершенствование техники упражнений в акробатических и гимнастических комбинациях.	1
28	Гимнастические упражнения. Стойка на голове и руках.	1
29	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Лазание, перелазание, ползание.	1
30	Упражнения на параллельных брусьях.	1
31	Гимнастические упражнения на развитие силы, координации, гибкости. Тест на гибкость.	1
32	Гимнастическая полоса препятствий.	1
	3 Четверть	
	<u>Спортивные игры. Волейбол/Баскетбол (20 ч.)</u>	
	<u>Волейбол (10 ч.)</u>	
33	Инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом на уроках по физической культуре.	1
34	Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания. Из истории игры.	1
35	Техника игры, классификация. Обучение технике игры. Обучение стойкам и перемещениям.	1
36	Волейбол. Обучение передаче мяча двумя руками сверху.	1
37	Волейбол. Обучение подачам мяча.	1
38	Волейбол. Обучение атакующим ударам.	1
39	Волейбол. Обучение приему мяча снизу двумя руками.	1
40	Волейбол. Обучение блокированию.	1
41	Техника игры в нападении. Техника игры в защите.	1
42	Тактика игры, классификация. Тактика игры в нападении: индивидуальные командные действия. Тактические действия в защите: индивидуальные, групповые, командные.	1
	<u>Баскетбол (10 ч.)</u>	1
43	Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом на уроках по физической культуре.	1
44	Баскетбол. Из истории игры. Возникновение баскетбола. Развитие баскетбола.	1
45	Современные представления об игре. Правила игры. Характеристика игры в баскетбол.	1
46	Средства и способы ведения игры. Техника игры. Классификация техники игры.	1
47	Баскетбол. Техника нападения. Техника владения мячом.	1

48	Баскетбол. Техника защиты. Финты и сочетания приемов.	1
49	Баскетбол. Обучение приемам техники нападения. Обучение приемам техники защиты.	1
50	Баскетбол. Стратегия и тактика.	1
51	Баскетбол. Тактика игры в защите и нападении.	1
52	Методика обучения тактике игры. Обучение тактическим действиям в нападении. Обучение тактическим действиям в защите.	1
4 четверть		
Легкая атлетика – 16 ч.		
53	Техника легкоатлетического бега.	1
54	Бег на короткие дистанции. Техника бега на короткие дистанции.	1
55	Обучение техники бега с низкого и высокого старта на короткие дистанции.	1
56	Техника бега на средние и длинные дистанции.	1
57	Особенности техники бега на сверхдлинные дистанции.	1
58	Особенности техники кроссового бега.	1
59	Эстафетный бег. Обучение эстафетному бегу.	1
60	Техника бега с препятствиями.	1
61	Барьерный бег. Методика обучения технике барьерного бега.	1
62	Основы техники прыжков.	1
63	Техника различных видов легкоатлетических прыжков.	1
64	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
65	Техника прыжка в высоту с разбега способом «фосбери-флоп».	1
66	Основы техники метаний.	1
67	Техника различных видов метаний.	1
68	Метание малого мяча. Методика обучения метанию малого мяча.	1
	Итого:	68

