

Согласовано. Заместитель директора по УВР _____ Исаматова В.Г. _____ 20 ____ г.	Рассмотрено и рекомендовано к утверждению на заседании педагогического совета Протокол № ____ от _____ 20 ____ г.	Утверждаю. Директор МКОУ «Михайловская СОШ» имени В.А.Казанского _____ Страшко Е.И. Приказ № ____ от _____ 20 ____ г.
--	--	---

МКОУ «Михайловская СОШ» имени В.А.Казанского

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Класс: 10-11

Уровень образования: базовый

Составитель:

Радулов Виталий Васильевич,
 учитель физической культуры,
 высшая квалификационная категория

Год составления программы: 2022– 2023 учебный год

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета, курса обучающимися

Знать/ понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.
- приемы массажа и самомассажа;

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м Бег 100 м	5,0 с 14,3 с	5,4 с 17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см	10 раз - 215 см	- 14 раз 170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км	13 мин 50 с -	- 10 мин 00 с

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5х2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1х1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 16), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

№ п/	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возра ст лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средн ий	Высокий	Низкий	Средн ий	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
2	Координационн ые	Челночный	16	8,2 и ниже	8,0-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
		бег 3 x 10 м, с	17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину	16	180 и ниже	195- 210	230 и выше	160 и ниже	170- 190	210 и выше
		с места, см	17	190	205- 220	240	160	170- 190	210
4	Выносливость	6-минутный	16	1100 и ниже	1300- 1400	1500 и выше	900 и ниже	1050- 1200	1300 и выше
		бег, м	17	1100	1300- 1400	1500	900	1050- 1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
		положения стоя, см	17	5	9-12	15	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание:	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше
		на высокой перекладине из вися, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз (девушки)	17	5	9-10	12	6	13-15	18

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Социокультурные основы.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1—9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

Спортивные игры

Программный материал по спортивным играм

Основная направленность

Баскетбол

На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

На совершенствование ловли и передач мяча

Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)

На совершенствование техники ведения мяча

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника

На совершенствование техники бросков мяча

Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника

На совершенствование техники защитных действий

Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)

На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

На совершенствование тактики игры

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Игра по правилам

Волейбол

На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

На совершенствование техники приема и передач мяча

Варианты техники приема и передач мяча

На совершенствование техники подачи мяча

Варианты подачи мяча

На совершенствование техники нападающего удара

Варианты нападающего удара через сетку

На совершенствование техники защитных действий

Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка

На совершенствование тактики игры

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам

На знания о физической культуре

Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми

На овладение организаторскими умениями

Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий

Гимнастика с элементами акробатики

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

На совершенствование строевых упражнений

Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении

На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов

Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении

На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами

С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами

Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами

На освоение и совершенствование висов и упоров

Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до села ноги врозь, соскок махом назад

Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок

На освоение и совершенствование опорных прыжков

Прыжок ноги врозь через коя в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.)

Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)

На освоение и совершенствование акробатических упражнений

Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот бо - ком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов

Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.

Комбинации из ранее освоенных элементов На знания о физической культуре

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах

На овладение организаторскими умениями

Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшим и школьниками

Легкая атлетика

Программный материал по легкой атлетике

На совершенствование техники

спринтерского бега

Высокий и низкий старт до 40 м.

Стартовый разгон.

Бег на результат на 100 м.

Эстафетный бег

На совершенствование техники длительного бега

Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин.

Бег на 3000 м

Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.

Бег на 2000 м

На совершенствование техники прыжка в длину с разбега

Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега

На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега

Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега

На совершенствования техники метания в цель и на дальность

Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в кори - дор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20 м.

Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2х2 м) с расстояния 10-12 м.

Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 12-14 м.

Метание гранаты 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.

На знания о физической культуре

Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований

На совершенствование организаторских умений

Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками

Лыжная подготовка

Программный материал по лыжной подготовке

На освоение техники лыжных ходов

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км.

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона.

На знания о физической культуре

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах

**Тематическое планирование
физического воспитания при 2-урочных занятиях в неделю в 5-11 классах**

Разделы учебной программы	Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования	Классы							Всего часов
		5	6	7	8	9	10	11	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Основы знаний о физкультурной деятельности	Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы	3	3	3	3	3	3	5	21
Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях ФК	Основы техники безопасности и профилактики травматизма	В процессе занятий							
Итого по разделу «Основы знаний»		3	3	3	3	3	3	3	21
Способы физической деятельности с общеприкладной направленностью: скорость, сила, выносливость, координация, гибкость, скоростно-силовые качества	Развитие способностей физических качеств	В процессе занятий							
Способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью	Двигательные действия и навыки, действия и приемы в подвижных и спортивных играх (легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка)								
Гимнастика	Строевые упражнения, висы и упоры, опорный прыжок, упражнения в равновесии	10	10	10	10	10	10	10	70
Баскетбол	Стойки, передвижения, остановки, повороты, ловля и передачи мяча, ведение мяча, броски мяча, действия в нападении и защите, тактика игры	10	10	10	10	10	10	10	70
Волейбол	Стойки, передвижения, остановки, повороты, прием и передача мяча, подача мяча, нападающий удар, защитные действия, тактика игры	11	11	11	11	11	11	11	77
Легкая атлетика	Спринтерский бег, прыжки в длину с разбега, метания, длительный бег	20	20	20	20	20	20	20	140
Лыжная подготовка	Лыжные ходы, спуски и торможения	14	14	14	14	14	14	14	98
Подвижные игры		В процессе занятий							
Итого		68	68	68	68	68	68	68	476
Всего		68	68	68	68	68	68	68	476

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Основы знаний. Инструктаж по ТБ. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах	1	ЦОК
2.	Спринтерский бег. Низкий старт, стартовый разгон. Бег по дистанции. Биомеханические основы бега	1	ЦОК
3.	Низкий старт, стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег	1	ЦОК
4.	Прыжок в длину с разбега. Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование Эстафетный бег Прыжки в длину с разбега	1	ЦОК
5.	Прыжки в длину с разбега. Бег на результат 100м. Биомеханические основы прыжков	1	ЦОК
6.	Метание гранаты. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты	1	ЦОК
7.	Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча. Биомеханические основы метаний	1	ЦОК
8.	Метание гранаты. Прыжки в длину с разбега	1	ЦОК
9.	Метание гранаты. Бег в равномерном темпе. Бег 1000м	1	ЦОК
10.	Бег в равномерном темпе. Бег 3000 м, 2000 м	1	ЦОК
11.	Основы знаний Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия	1	ЦОК
12.	Баскетбол Правила ТБ при занятиях спортивными играми. Стойка игрока, перемещения, остановка прыжком. Передача мяча различными способами	1	ЦОК
13.	Передача мяча различными способами. Передвижения и остановки игроков Терминология избранной игры	1	ЦОК
14.	Ловля и передача мяча (без сопротивления защитника). Броски мяча по кольцу с места и в прыжке. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей	1	ЦОК
15.	Ведение мяча (без сопротивления защитника). Ловля и передача мяча (без сопротивления защитника). Броски мяча по кольцу в движении	1	ЦОК

16.	Ведение мяча (без сопротивления защитника). Ловля и передача мяча (без сопротивления защитника)	1	ЦОК
17.	Ведение мяча (без сопротивления защитника). Действия против игрока без мяча	1	ЦОК
18.	Действия против игрока без мяча. Тактические действия в нападении и защите	1	ЦОК
19.	Действия против игрока без мяча. Тактические действия в нападении и защите	1	ЦОК
20.	Тактические действия в нападении и защите. Сочетание приемов ведения, передачи и броска мяча. Учебная игра	1	ЦОК
21.	Сочетание приемов ведения, передачи и броска мяча. Учебная игра	1	ЦОК
22.	Основы знаний. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание 1 МП при травмах	1	ЦОК
23.	Акробатика . Длинный кувырок через препятствие. Влияние на телосложение, воспитание волевых качеств	1	ЦОК
24.	Стойка на руках с помощью. Оборот вперед из седа верхом. Длинный кувырок через препятствие. Подъем переворотом в упор силой	1	ЦОК
25.	Акробатическая комбинация. Соскок махом вперед из виса на подколенках. Кувырок назад через стойку на руках. Вис прогнувшись и выход в сед	1	ЦОК
26.	Акробатика. Перекладина низкая. Перекладина высокая Подъем переворотом в упор. Акробатическая комбинация. Соскок махом вперед из виса на подколенках. Кувырок назад через стойку на руках	1	ЦОК
27.	Подъем в упор силой. Подъем переворотом в упор. Акробатическая комбинация. Соскок махом вперед из виса на подколенках	1	ЦОК
28.	Опорный прыжок через козла в длину согнув ноги. Соскок махом назад. Кувырок вперед из седа ноги врозь. Из размахивания в упоре на руках махом вперед сед ноги врозь	1	ЦОК
29.	Опорный прыжок через козла в длину согнув ноги. Соскок махом назад. Кувырок вперед из седа ноги врозь	1	ЦОК
30.	Опорный прыжок через козла в длину согнув ноги. Соскок махом назад	1	ЦОК
31.	Опорный прыжок через козла в длину согнув ноги	1	ЦОК

32.	Основы знания. ТБ при занятиях лыжным спортом. Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья	1	ЦОК
33.	Лыжная подготовка Попеременный двухшажный ход. Правила проведения самостоятельных занятий	1	ЦОК
34.	Попеременный двухшажный ход	1	ЦОК
35.	Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход	1	ЦОК
36.	Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Лыжная гонка	1	ЦОК
37.	Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Попеременный четырехшажный ход	1	ЦОК
38.	Переход с одновременных ходов на попеременные. Одновременный бесшажный ход	1	ЦОК
39.	Преодоление подъемов и препятствий. Переход с одновременных ходов на попеременные	1	ЦОК
40.	Преодоление подъемов и препятствий. Спуски со склонов с поворотами. Лыжная гонка Спуски со склонов с поворотами. Спуски со склонов с торможением. Преодоление подъемов и препятствий	1	ЦОК
41.	Спуски со склонов с поворотами. Спуски со склонов с торможением. Преодоление подъемов и препятствий	1	ЦОК
42.	Спуски со склонов с торможением. Прохождение дистанции	1	ЦОК
43.	Прохождение дистанции	1	ЦОК
44.	Лыжная гонка	1	ЦОК
45.	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности	1	ЦОК
46.	Передача мяча сверху двумя руками (варианты техники). Терминология избранной спортивной игры	1	ЦОК
47.	Прием мяча снизу (варианты техники). Передача мяча сверху двумя руками (варианты техники)	1	ЦОК
48.	Прием мяча снизу (варианты техники). Нижняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками (варианты техники). Правила игры	1	ЦОК
49.	Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу (варианты техники). Нижняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками (варианты техники)	1	ЦОК

50.	Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу (варианты техники)	1	ЦОК
51.	Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача. Передача в зону 3 после подачи	1	ЦОК
52.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Игра по упрощенным правилам волейбол	1	ЦОК
53	Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу (варианты техники). Нижняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками (варианты техники)	1	ЦОК
54	Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу (варианты техники)	1	ЦОК
55	Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача. Передача в зону 3 после подачи	1	ЦОК
56	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Игра по упрощенным правилам волейбол	1	ЦОК
57	Основы знаний. ТБ на занятиях легкой атлетикой. Основные тенденции развития физической культуры и спорта в Тульской области. ЦОК	1	ЦОК
58	Прыжки в высоту с разбега. Челночный бег 3х10 м. Повторение упражнений	1	ЦОК
59	Спринтерский бег Низкий старт и стартовый разгон	1	ЦОК
60.	Спринтерский бег Низкий старт и стартовый разгон	1	ЦОК
61.	Низкий старт и стартовый разгон	1	ЦОК
62.	Прыжки в длину с разбега. Низкий старт и стартовый разгон	1	ЦОК
63.	Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты	1	ЦОК
64.	Метание гранаты. Прыжки в длину с разбега	1	ЦОК
65.	Бег в равномерном темпе. Ведущие Тульские спортсмены и их вклад в развитие физической культуры и спорта	1	ЦОК
66.	Основы знаний. Оздоровительные системы ФВ. Важность формирования основ здорового образа жизни в условиях Чернобыльской зоны	1	ЦОК
67.	Бег на длинные дистанции. Бег в равномерном темпе	1	ЦОК
68.	Бег в равномерном темпе	1	ЦОК

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	
-------------------------------------	----	--

—

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Основы знаний. Инструктаж по ТБ. Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья	1	ЦОК
2.	Низкий старт, стартовый разгон. Эстафетный бег. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах	1	ЦОК
3.	Бег по дистанции Финиширование Эстафетный бег. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	1	ЦОК
4.	Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	1	ЦОК
5.	Прыжки в длину с разбега. Бег на результат 100м. Дозирование нагрузки при занятиях прыжками	1	ЦОК
6.	Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты	1	ЦОК
7.	Метание гранаты. Бег в равномерном темпе. Бег 1000м	1	ЦОК
8.	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды	1	ЦОК
9.	Основы знаний. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности	1	ЦОК
10.	Баскетбол. Правила ТБ при занятиях спортивными играми. Стойка игрока, перемещения, остановка прыжком. Передача мяча различными способами	1	ЦОК
11.	Передача мяча различными способами. Передвижения и остановки игроков. Терминология избранной игры	1	ЦОК
12.	Ловля и передача мяча (с сопротивлением защитника). Броски мяча по кольцу с места и в прыжке. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей	1	ЦОК

13.	Ведение мяча (без сопротивления защитника). Ловля и передача мяча (без сопротивления защитника). Броски мяча по кольцу в движении	1	ЦОК
14.	Действия против игрока без мяча. Тактические действия в нападении и защите	1	ЦОК
15.	Тактические действия в нападении и защите. Сочетание приемов ведения, передачи и броска мяча. Учебная игра	1	ЦОК
16.	Сочетание приемов ведения, передачи и броска мяча. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра	1	ЦОК
17.	Основы знаний. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.	1	ЦОК
18.	Акробатика. Перекладина низкая Строевые упражнения Длинный кувырок через препятствие Подъем переворотом в упор силой Пройденный в предыдущих классах материал Основы биомеханики гимнастических упражнений	1	ЦОК
19.	Длинный кувырок через препятствие. Стойка на руках. Подъем переворотом в упор силой. Оказание 1 МП при травмах	1	ЦОК
20.	Переворот боком. Стойка на руках. Вис прогнувшись и выход в сед. Подъем переворотом в упор силой	1	ЦОК
21.	Переворот боком. Стойка на руках. Длинный кувырок через препятствие	1	ЦОК
22.	Акробатическая комбинация. Соскок махом назад из виса на подколенках. Переворот боком. Вис прогнувшись и выход в сед	1	ЦОК
23.	Акробатическая комбинация. Переворот боком. Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора	1	ЦОК
24.	Подъем переворотом в упор из виса. Акробатическая комбинация. Соскок махом назад из виса на подколенках	1	ЦОК
25.	Подъем в упор силой. Подъем переворотом в упор из виса. Акробатическая комбинация	1	ЦОК
26.	Подъем разгибом до седа ноги врозь. Стойка на плечах из седа ноги врозь. Из размахивания соскок вперед	1	ЦОК
27.	Опорный прыжок ноги врозь. Комбинация на брусках. Соскок махом вперед. Подъем разгибом до седа ноги врозь	1	ЦОК
28.	Опорный прыжок ноги врозь. Комбинация на брусках. Соскок махом вперед	1	ЦОК

29.	Опорный прыжок ноги врозь. Комбинация на брусках	1	ЦОК
30.	Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину (высота 120-125 см)	1	ЦОК
31.	Основы знаний. Оздоровительные системы физического воспитания	1	ЦОК
32.	Основы знания и. ТБ при занятиях л.спортом первая медицинская помощь при травмах и обморожениях		ЦОК
33.	Лыжная подготовка Попеременный двухшажный ход Правила проведения самостоятельных занятий	1	ЦОК
34.	Попеременный двухшажный ход. Особенности физической подготовки лыжника	1	ЦОК
35.	Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Правила соревнований	1	ЦОК
36.	Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Лыжная гонка	1	ЦОК
37.	Переход с одновременных ходов на попеременные. Одновременный бесшажный ход. Лыжная гонка. Основные элементы тактики в лыжных гонках	1	ЦОК
38.	Преодоление подъемов и препятствий. Переход с одновременных ходов на попеременные	1	ЦОК
39.	Преодоление подъемов и препятствий. Спуски со склонов с поворотами. Лыжная гонка	1	ЦОК
40.	Спуски со склонов с поворотами. Спуски со склонов с торможением. Преодоление подъемов и препятствий	1	ЦОК
41.	Спуски со склонов с торможением. Спуски со склонов с поворотами	1	ЦОК
42.	Спуски со склонов с торможением. Прохождение дистанции	1	ЦОК
43.	Прохождение дистанции	1	ЦОК
44.	Лыжная гонка	1	ЦОК
45.	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью	1	ЦОК
46.	Волейбол Передача мяча сверху двумя руками (варианты техники). Терминология избранной спортивной игры	1	ЦОК
47.	Прием мяча снизу (варианты техники). Передача мяча сверху двумя руками (варианты техники)	1	ЦОК

48.	Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу (варианты техники). Нижняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками (варианты техники)	1	ЦОК
49.	Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу (варианты техники). Передача в зону 3 после подачи. Передача в зону 3 из зон 1,6,5	1	ЦОК
50.	Нападающий удар. Передача в зону 3 после подачи. Передача в зону 3 из зон 1,6,5. Вторая передача в зоны 2, 4	1	ЦОК
51.	Нападающий удар. Одиночное блокирование нападающих ударов. Передача в зону 3 из зон 1,6,5. Вторая передача в зоны 2, 4	1	ЦОК
52.	Нападающий удар. Одиночное блокирование нападающих ударов. Вторая передача в зоны 2, 4	1	ЦОК
53	Ловля и передача мяча (с сопротивления защитника). Ведение мяча (с сопротивления защитника)	1	ЦОК
54	Ведение мяча (с сопротивления защитника). Действия против игрока с мяча. Челночный бег 10х10м	1	ЦОК
55	Действия против игрока с мяча. Тактические действия в защите	1	ЦОК
56	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, защите. Игра по упрощенным правилам волейбола	1	ЦОК

57	Основы знаний. Техника безопасности при занятиях л/а, спортивными играми. Традиции физической культуры и спорта в Тульской области	1	ЦОК
58	Прыжки в высоту с разбега	1	ЦОК
59	Прыжки в высоту с разбега	1	ЦОК
60	Баскетбол. Прыжки в высоту с разбега. Челночный бег 3х10 м. Ловля и передача мяча (с сопротивлением защитника)	1	ЦОК
61	Прыжки в высоту с разбега. Ловля и передача мяча (с сопротивлением защитника)	1	ЦОК
62.	Спринтерский бег Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Прикладное значение л/а упражнений	1	ЦОК
63.	Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег	1	ЦОК
64.	Прыжки в длину с разбега. Низкий старт и стартовый разгон	1	ЦОК
65.	Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты	1	ЦОК

66.	Метание гранаты. Прыжки в длину с разбега	1	ЦОК
67.	Метание гранаты. Бег в равномерном темпе	1	ЦОК
68.	Бег в равномерном темпе. Основы туристкой подготовки	1	ЦОК
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	