

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Физико-математический лицей № 93» городского округа город Уфа Республики  
Башкортостан

Рассмотрено  
на заседании МО

Протокол от  
«28» сентября 20 18  
№ 1

Согласовано  
Заместитель директора по УВР

А.И. Казаев  
«1» сентября 20 18

Утверждаю

Директор МАОУ  
«Физико-математический лицей № 93»

«Физико-



А.И. Казаев  
Приказ № 44 от «1» сентября 20 18 г.

## Рабочая программа

**Наименование учебного предмета: физическая культура**

**Класс: 10-11 классы**

**Срок реализации рабочей программы: 2018 -2019 учебный год**

Рабочая программа составлена на основе: «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2012г., и является составной частью Образовательной системы «Школа России».

Составители:

Ануфриев Евгений Николаевич  
Кашканова Ольга Александровна

## 1. Планируемые результаты учебных предметов.

На ступени среднего (общего) образования главными целями предмета «Физическая культура» являются:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Рабочая программа физического воспитания обучающихся 10,11 классов нацелена на решение следующих задач:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Рабочая программа разработана с учётом федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по предмету, примерной программы по учебному предмету «Физическая культура», авторской программы основного общего образования. Физическая культура 10-11 классы. Авторы: М.Я. Виленского, В.И. Лях, сборник Рабочие программы. Физическая культура . 10-11 классы: учебно– методическое пособие/предметная линия учебников В.И. Лях – М.: Просвещение, 2014. и количества часов, 3 час в неделю 105 часов в 10 классах и 102 часа в 11 классах в год, на основе учебного плана образовательного учреждения.

**Личностные результаты** освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования отражают:

1) сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, любви к Отечеству и уважения к своему народу, чувства ответственности и долга перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уверенности в его великом будущем, готовности к служению Отечеству в различных видах гражданской и профессиональной деятельности;

2) сформированность гражданской позиции выпускника как сознательного, активного и ответственного члена российского общества, уважающего закон и правопорядок, осознающего и принимающего свою ответственность за благосостояние общества,

обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, ориентированного на поступательное развитие и совершенствование российского гражданского общества в контексте прогрессивных мировых процессов, способного противостоять социально опасным и враждебным явлениям в общественной жизни;

3) готовность к защите Отечества, к службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;

4) сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, различных форм общественного сознания- науки, искусства, морали, религии, правосознания, понимание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ личностного саморазвития и самовоспитания в обществе на основе общечеловеческих нравственных ценностей и идеалов российского гражданского общества с учётом вызовов, стоящих перед Россией и всем человечеством; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности (образовательной, учебно-исследовательской, коммуникативной и др.);

6) сформированность толерантного сознания и поведения личности в поликультурном мире;

7) сформированность навыков социализации и продуктивного сотрудничества со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, учебно-инновационной и других видах деятельности;

8) сформированность нравственного сознания, чувств и поведения на основе сознательного усвоения общечеловеческих нравственных ценностей (любовь к человеку, доброта, милосердие, равноправие, справедливость, ответственность, свобода выбора, честь, достоинство, совесть, честность, долг), компетентность в решении моральных дилемм и осуществлении нравственного выбора; приобретение опыта нравственно ориентированной общественной деятельности;

9) готовность и способность к образованию и самообразованию в течение всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) сформированность основ эстетической деятельности как части духовно-практического освоения действительности в форме восприятия и творческого созидания, включая эстетику быта, образования, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; сформированность бережного отношения к природе;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни: потребность в занятиях физкультурой и спортивно-оздоровительной деятельностью, отрицательное отношение к употреблению алкоголя, наркотиков, курению; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью как собственному, так и других людей, умение осуществлять профилактику и оказывать первичную медицинскую помощь, знание основных оздоровительных технологий;

12) осознанный выбор будущей профессии на основе понимания её ценностного содержания и возможностей реализации собственных жизненных планов; гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем;

13) основы экологического мышления, осознание влияния общественной нравственности и социально-экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта природоохранной деятельности;

14) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни – любви, равноправия, заботы, ответственности – и их реализации в отношении членов своей семьи.

15) достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ВФСК ГТО.

Личностные результаты могут проявляться в различных областях культуры:

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение умениями в изучаемых видах спорта;
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы,

гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта или нескольким;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты** освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования отражают:

1) умение самостоятельно определять цели и составлять планы в различных сферах деятельности, осознавая приоритетные и второстепенные задачи; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную, внеурочную и внешкольную деятельность с учётом предварительного планирования; использовать различные ресурсы для достижения целей; выбирать успешные стратегии в трудных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать с коллегами по совместной деятельности, учитывать позиции другого (совместное целеполагание и планирование общих способов работы на основе прогнозирования, контроль и коррекция хода и результатов совместной деятельности), эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками исследовательской и проектной деятельности (определение целей и задач, планирование проведения исследования, формулирование гипотез и плана их проверки; осуществление наблюдений и экспериментов, использование количественных и качественных методов обработки и анализа полученных данных; построение доказательств в отношении выдвинутых гипотез и формулирование выводов; представление результатов исследования в заданном формате, составление текста отчёта и презентации с использованием информационных и коммуникационных технологий);

4) готовность и способность к информационной деятельности (поиск информации и самостоятельный отбор источников информации в соответствии с поставленными целями и задачами; умение систематизировать информацию по заданным признакам, критически оценить и интерпретировать информацию; умение хранить, защищать, передавать и обрабатывать информацию, переводить визуальную информацию в вербальную знаковую систему и наоборот; умение включать внешкольную информацию в процесс общего базового образования);

5) умение строить логическое доказательство;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов, ориентироваться в социально-политических и экономических событиях, оценивать их последствия, самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

7) умение использовать, создавать и преобразовывать различные символичные записи, схемы и модели для решения познавательных и учебных задач в различных предметных областях, исследовательской и проектной деятельности;

8) умение понимать значение языка в сохранении и развитии духовной культуры; знание роли и особенностей естественных, формализованных и формальных языков как средств коммуникации; использование языковых средств в соответствии с целями и задачами деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации

человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты** на базовом уровне должны быть ориентированы на освоение обучающимися систематических знаний и способов действий, присущих учебному предмету «Физическая культура», В соответствии с требованиями Стандарта они должны отражать:

1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;

2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;

3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;

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

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических

упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.
- 

## **2. Содержание учебного предмета**

### **Естественные основы.**

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

### **Социально-психологические основы.**

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

### **Культурно-исторические основы.**

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.



### **Приемы закаливания.**

Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*).  
Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

### **Спортивные игры.**

#### ***Волейбол***

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

#### ***Баскетбол***

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

#### ***Футбол (мини-футбол)***

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу (мини-футболу). Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

### **Гимнастика с элементами акробатики.**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

### **Легкоатлетические упражнения.**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой, исторические данные о создании и развитии ГТО.

## **3. Тематическое планирование с определением количества часов по темам (разделам)**

<b>Количество часов на тему</b>		<b>Тема (раздел)</b>
<b>Класс</b>		
<b>10</b>	<b>11</b>	
В процессе урока	В процессе урока	Основы знаний о физической культуре
В процессе урока	В процессе урока	Способы физкультурной деятельности
18	18	Гимнастика с элементами акробатики
22	19	Легкая атлетика
21	21	Лыжная подготовка
44	44	Спортивные игры
(21)	(21)	Баскетбол

(10)	(10)	Волейбол
(13)	(13)	Футбол (мини- футбол)
105	102	Итого

Приложение 1

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
НА 2018-2019 УЧЕБНЫЙ ГОД (10 класс)**

№ урока	Тема урока	Дата	
		План	Факт
<b>Легкая атлетика /11ч</b>			
1	Вводный инструктаж. Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Техника низкого и высокого старта.		
2	Техника низкого и высокого старта.		
3	Бег 30 метров. Техника передачи эстафетной палочки.		
4	Эстафетный бег. Правила соревнований в спринтерском беге.		
5	Бег 60 метров.		
6	Метание гранаты.		
7	Бег - 100 метров.		
8	Прыжок в длину с места. Челночный бег.		
9	Бег на 1500 метров (д), 2000 метров (м) без учёта времени.		
10	Прыжок в длину прогнувшись.		
11	Прыжок в высоту с 7- 9 шагов разбега.		
<b>Спортивные игры (Баскетбол) 21ч</b>			
12	ТБ по спортивным играм. Стойка и передвижение игрока.		
13	Техника ведения мяча.		
14	Техника ведения, передач в баскетболе.		
15	Броски одной и двумя руками в прыжке.		
16	Техника передвижений в баскетболе.		
17	Ведение мяча с изменением скорости и направления		
18	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.		
19	Нападение против зоны и защиты.		
20	Повороты с мячом.		
21	Передачи мяча одной рукой сбоку, снизу, от плеча.		
22	Техника штрафного броска.		
23	Броски мяча по кольцу одной рукой от головы и от плеча		
24	Остановка прыжком.		
25	Ведение мяча два шага бросок по кольцу.		
26	Вырывание и выбивание мяча.		
27	Личная защита.		
28	Зонная защита.		
29	Передача мяча в тройках со сменой места.		
30	Нападение быстрым прорывом.		
31	Нападение быстрым прорывом.		
32	Нападение через заслон.		
<b>Гимнастика с элементами акробатики/ 18ч</b>			
33	ТБ по гимнастике. Строевые упражнения.		
34	Строевые упражнения. Страховка и самостраховка.		
35	Висы, согнувшись и прогнувшись (м), смешанные (д).		
36	Упражнения на гимнастической стенке.		
37	Упражнения на гимнастической стенке		

38	Прыжок согнув ноги через козла.		
39	Прыжок согнув ноги через козла.		
40	Стойки на голове и на руках(м), переворот боком(д).		
41	Стойки на голове и на руках(м), переворот боком(д).		
42	Кувырок вперёд. Кувырок назад.		
43	Стойка на лопатках.		
44	Кувырок вперёд в стойку на лопатках(м), назад в полушпагат.		
45	Мост из положения лежа.		
46	Равновесие на одной ноге.		
47	Акробатика (комбинации).		
48	Акробатика (комбинации).		
49	Упражнение на бревне.		
50	Упражнения на бревне.		
<b>Лыжная подготовка / 21ч</b>			
51	ТБ по лыжной подготовке. Техника скользящего шага.		
52	Бесшажный ход.		
53	Попеременный двухшажный ход.		
54	Одновременный двухшажный ход.		
55	Одновременный одношажный ход		
56	Одновременный одношажный ход		
57	Техника одновременного бесшажного хода.		
58	Техника одновременного бесшажного хода.		
59	Техника падения.		
60	Ходьба на лыжах до 3 км.		
61	Техника подъёма в гору скользящим шагом.		
62	Техника подъёма в гору скользящим шагом.		
63	Спуски со склона в основной стойке.		
64	Техника поворота плугом на спуске.		
65	Эстафеты по кругу с этапом до 400 метров.		
66	Коньковый ход.		
67	Торможение плугом.		
68	Поднимание на склон «елочкой», «лесенкой».		
69	Эстафеты без палок с этапом до 50 м.		
70	Эстафеты по кругу с этапом до 400 метров.		
71	Ходьба на лыжах до 5 км.		
<b>Спортивные игры (Волейбол)/ 10ч</b>			
72	ТБ по волейболу. Стойки и перемещения.		
73	Передача мяча сверху двумя руками.		
74	Приём мяча снизу двумя руками.		
75	Техника приема мяча со стеной.		
76	Приём-передача мяча в парах.		
77	Передача мяча во встречных колоннах.		
78	Приём-передача мяча снизу двумя руками.		
79	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.		
80	Нижняя и верхняя прямая подача по зонам.		
81	Нападающий удар.		
<b>Футбол/13ч</b>			
82	ТБ по футболу. Передвижения и остановки.		
83	Техник ударов по мячу.		

<b>84</b>	Техника остановки мяча.		
<b>85</b>	Техника ведения мяча и обводка.		
<b>86</b>	Техника отбора мяча.		
<b>87</b>	Техника вбрасывание мяча.		
<b>88</b>	Отработка штрафных ударов.		
<b>89</b>	Отработка штрафных ударов.		
<b>90</b>	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники		
<b>91</b>	Техника блокирования.		
<b>92</b>	Передвижения и остановки.		
<b>93</b>	Техника финтов.		
<b>94</b>	Учебная игра в мини-футбол.		
<b>Легкая атлетика/11ч</b>			
<b>95</b>	Техника бега на короткие дистанции.		
<b>96</b>	Техника в беге на средние дистанции.		
<b>97</b>	Бег на длинные дистанции. 1500 (д), 2000(м).		
<b>98</b>	Челночный бег 3х10м. Эстафеты.		
<b>99</b>	Техника метания гранаты.		
<b>100</b>	Техника эстафетного бега.		
<b>101</b>	Техника прыжков в высоту.		
<b>102</b>	Техника прыжков в высоту.		
<b>103</b>	Техника прыжков в длину с разбега.		
<b>104</b>	Техника прыжков в длину с разбега.		
<b>105</b>	Подведение итогов. Эстафеты.		

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
НА 2018-2019 УЧЕБНЫЙ ГОД (11 класс)**

№ урока	Тема урока	Дата	
		План	Факт
<b>Легкая атлетика /11ч</b>			
1	Вводный инструктаж. Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Техника низкого и высокого старта.		
2	Техника низкого и высокого старта.		
3	Бег 30 метров. Техника передачи эстафетной палочки.		
4	Эстафетный бег. Правила соревнований в спринтерском беге.		
5	Бег 60 метров.		
6	Метание гранаты.		
7	Бег - 100 метров.		
8	Прыжок в длину с места. Челночный бег.		
9	Бег на 1500 метров (д), 2000 метров (м) без учёта времени.		
10	Прыжок в длину прогнувшись.		
11	Прыжок в высоту с 7- 9 шагов разбега.		
<b>Спортивные игры (Баскетбол) 21ч</b>			
12	ТБ по спортивным играм, баскетбол. Стойка и передвижение.		
13	Техника ведения мяча.		
14	Техника ведения, передач в баскетболе.		
15	Броски одной и двумя руками в прыжке.		
16	Техника передвижений в баскетболе.		
17	Ведение мяча с изменением скорости и направления		
18	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.		
19	Нападение против зоны и защиты.		
20	Повороты с мячом.		
21	Передачи мяча одной рукой сбоку, снизу, от плеча.		
22	Техника штрафного броска.		
23	Броски мяча по кольцу одной рукой от головы и от плеча		
24	Остановка прыжком.		
25	Ведение мяча два шага бросок по кольцу.		
26	Вырывание и выбивание мяча.		
27	Личная защита.		
28	Зонная защита.		
29	Передача мяча в тройках со сменой места.		
30	Нападение быстрым прорывом.		
31	Нападение быстрым прорывом.		
32	Нападение через заслон.		
<b>Гимнастика с элементами акробатики/ 18ч</b>			
33	ТБ по гимнастике. Строевые упражнения.		

34	Строевые упражнения. Страховка и самостраховка.		
35	Висы, согнувшись и прогнувшись (м), смешанные (д).		
36	Упражнения на гимнастической стенке.		
37	Упражнения на гимнастической стенке		
38	Прыжок согнув ноги через козла.		
39	Прыжок согнув ноги через козла.		
40	Стойки на голове и на руках(м), переворот боком(д).		
41	Стойки на голове и на руках(м), переворот боком(д).		
42	Кувырок вперёд. Кувырок назад.		
43	Стойка на лопатках.		
44	Кувырок вперёд в стойку на лопатках(м), назад в полушпагат.		
45	Мост из положения лежа.		
46	Равновесие на одной ноге.		
47	Акробатика (комбинации).		
48	Акробатика (комбинации).		
49	Упражнение на бревне.		
50	Упражнения на бревне.		
<b>Лыжная подготовка / 21ч</b>			
51	ТБ по лыжной подготовке. Техника скользящего шага.		
52	Бесшажный ход.		
53	Попеременный двухшажный ход.		
54	Одновременный двухшажный ход.		
55	Одновременный одношажный ход		
56	Одновременный одношажный ход		
57	Техника одновременного бесшажного хода.		
58	Техника одновременного бесшажного хода.		
59	Техника падения.		
60	Ходьба на лыжах до 3 км.		
61	Техника подъёма в гору скользящим шагом.		
62	Техника подъёма в гору скользящим шагом.		
63	Спуски со склона в основной стойке.		
64	Техника поворота плугом на спуске.		
65	Эстафеты по кругу с этапом до 400 метров.		
66	Коньковый ход.		
67	Торможение плугом.		
68	Поднимание на склон «елочкой», «лесенкой».		
69	Эстафеты без палок с этапом до 50 м.		
70	Эстафеты по кругу с этапом до 400 метров.		
71	Ходьба на лыжах до 5 км.		
<b>Спортивные игры (Волейбол)/ 10ч</b>			
72	ТБ по волейболу. Стойки и перемещения.		
73	Передача мяча сверху двумя руками.		
74	Приём мяча снизу двумя руками.		
75	Прием мяча со стеной.		
76	Приём-передача мяча в парах.		
77	Передача мяча во встречных колоннах.		

78	Приём-передача мяча снизу двумя руками.		
79	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.		
80	Нижняя и верхняя прямая подача по зонам.		
81	Нападающий удар.		
<b>Футбол/13ч</b>			
82	ТБ по футболу. Передвижения и остановки.		
83	Техника ударов по мячу.		
84	Техника остановки мяча.		
85	Техника ведения мяча и обводка.		
86	Техника отбора мяча.		
87	Техника вбрасывание мяча.		
88	Отработка штрафных ударов.		
89	Отработка штрафных ударов.		
90	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники		
91	Техника блокирования.		
92	Передвижения и остановки.		
93	Техника финтов.		
94	Учебная игра в мини-футбол.		
<b>Легкая атлетика/8ч</b>			
95	Техника бега на короткие дистанции.		
96	Техника в беге на средние дистанции.		
97	Бег на длинные дистанции. 1500 (д), 2000(м).		
98	Челночный бег 3x10м. Эстафеты.		
99	Техника метания гранаты.		
100	Техника прыжков в высоту.		
101	Техника прыжков в длину с разбега.		
102	Подведение итогов. Эстафеты.		



## Приложение 2

### ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Примерные программы среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень).
2. Каинов, А. Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. - Волгоград : ВГАФК, 2003. - 68 с.
3. Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. - 2006. - № 6.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. Рабочие программы по физической культуре В.И. Ляха, авторы-составители А.Н. Каинов, Г.И.Курьерова; М. Просвещение, 2012.-171с.
6. Настольная книга учителя физической культуры / авт.- сост. Г.И. Погадаев; под ред. Л.Б.Кофмана.-М: Физкультура и спорт,
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы / Для учителей общеобразовательных учреждений // 2 издание. Москва Просвещение 2012 г. - 171с.// авт. Доктор пед. наук В.И. Лях, канд. пед. наук А.А. Зданевич
8. Днепров Э.Д., Аркадьев А.Г. «Сборник нормативных документов. Физическая культура» М. 2006 год;
9. Авт. сос. Киселев П.А., Киселева С.Б. «Справочник учителя физической культуры» Волгоград 2008 год;
10. А.В. Кенеман. «Детские подвижные игры народов СССР» М.Просвещение, 1988. – 239 с.;
11. Методические рекомендации о внедрении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ Министерства образования РФ от 09.03.2004 №1312
12. <http://method.novgorod.rcde.ru> Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.
13. <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.
14. <http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.
15. <http://ipulsar.net> Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фитотерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.
16. <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1> Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.
17. <http://www.school.edu.ru> Российский образовательный портал.
18. <http://portfolio.1september.ru> фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся по физической культуре и спорту.