



МУНИЦИПАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №3»

ПРИНЯТО:

на Педагогическом совете школы

Протокол № 8 от 10.06.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор

_____/О.В. Мурзина/
подпись расшифровка подписи

Приказ №252 от 10.06.2022

**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
основной общеобразовательной программы
среднего общего образования
(срок реализации 2 года)**

Петрозаводск
2022

Структура программы

1. Пояснительная записка.....	3
2. Общая характеристика учебного предмета.....	5
3. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса	6
4. Планируемые предметные результаты изучения учебного предмета.....	9
5. Основное содержание учебного предмета.....	9
6. Календарно-тематическое планирование	15

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10-11 классов разработана в соответствии с **нормативно-правовыми документами:**

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Закон об образовании в Российской Федерации» (п.22 ст. 2, ч.1,5 ст.12, ч.7 ст.28, ст.30, п.5 ч.3 ст. 47, п.1 ч.1 ст.48)
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012г. № 413;
- Методические рекомендации «О разработке учебных планов образовательных организаций Республики Карелия, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования»
- Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных школах

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в старшей школе направлен на решение **следующих задач:**

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростносиловых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;

- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
- закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

Основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей из различных предметных областей: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры в 10—11 классах решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые обусловлены целью общего и среднего образования — содействием разностороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

Прежде всего, на всех уроках продолжается работа по формированию знаний и выработке умений использовать современные средства физической культуры и спортивной тренировки для укрепления здоровья, противостояния стрессам, отдыха и досуга. В числе оздоровительных задач важное место занимает формирование у молодых людей общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействию их гармоничному развитию.

В процессе усвоения материала программы углубляются знания старшеклассников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, благополучного материнства и отцовства; даются конкретные представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности (с учётом индивидуальных особенностей учащихся). Материал учебника помогает сформировать знания и представления о современных оздоровительных системах физической культуры, умения оценивать состояние собственного здоровья и функциональных возможностей организма, учащиеся учатся проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля.

В старшем школьном возрасте продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путём освоения новых, ещё более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных

способностей (быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости), а также их сочетанию.

Углубляется начатая на предыдущих ступенях работа по закреплению у юношей и девушек потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта, формированию у них адекватной самооценки. При этом делается акцент на воспитание таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, целеустремленность, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

Задачи физического воспитания, решаемые в старших классах, а также возрастные и половые особенности накладывают свою специфику на организацию и методику учебно-воспитательного процесса.

В старшем школьном возрасте интенсификация обучения идёт по пути усиления тренировочной направленности уроков, более широкого применения проблемно-поисковых методов, учебных бесед, дискуссий, исследовательских методов, познавательных игр и упражнений, самостоятельной работы, алгоритмизации, метода сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей.

Цель применения подобных методических подходов — воспитание у старшеклассников стремления к самопознанию, усиление мотивации и развитие познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

Более отчётливо, чем в среднем школьном возрасте, проявляются половые различия между юношами и девушками, что требует дифференцированного подхода к выбору средств, методов и организации занятий. Поэтому необходимость раздельного проведения занятий становится очевидной.

На уроках физической культуры продолжается обучение знаниям по физической культуре, основам здорового образа жизни, спортивной тренировки. Школьников необходимо учить пользоваться специальной литературой. Это будет способствовать превращению физического воспитания в непрерывный процесс, внедрению занятий физической культурой и спортом в повседневную жизнь. Соответствующие знания наиболее целесообразно сообщать в процессе овладения конкретным материалом программы.

На занятиях не прекращается работа по освоению новых упражнений, совершенствованию и адекватному применению их в разных условиях.

Для одновременного закрепления и совершенствования двигательных навыков (техники) и развития соответствующих координационных и кондиционных способностей следует многократно повторять специальные упражнения, целенаправленно и часто меняя отдельные параметры движений или их сочетания, условия выполнения этих упражнений, постепенно повышая интенсивность и объём физической нагрузки. В этих целях рекомендуется шире применять разнообразные методические приёмы, относящиеся к методу вариативного (переменного) упражнения, игровому и соревновательному. Таким образом, достигается разностороннее развитие двигательных способностей, налаживается связь с углублённым техническим и тактическим совершенствованием, что является одной из главных особенностей методики физического воспитания детей старшего школьного возраста.

Так как отсутствуют должные условия, раздел «Лыжные гонки» заменен углублённым освоением содержания раздела «Спортивные игры».

2. Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в старшей школе продолжает оставаться двигательная (физкультурная) деятельность, которая ориентирована на совершенствование целостной личности в единстве её психофизических, нравственных, волевых и социальных качеств.

Раздел «Знания о физической культуре» содержит учебный материал, в процессе освоения которого учащиеся 10—11 классов приобретают знания о роли и значении регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической

привлекательности, психической устойчивости, повышения умственной и физической работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека, а также для подготовки к предстоящей жизнедеятельности, в том числе и службе в армии (юноши).

Осваивая этот раздел, учащиеся узнают также о современных спортивно-оздоровительных системах физических упражнений, приобретают необходимые знания о современном олимпийском и физкультурно-массовом движении в России и в мире. Усваивают сведения о порядке осуществления контроля и регулирования физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями, способах регулирования массы человека, формах и средствах контроля индивидуальной физкультурной деятельности.

В раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» входят соответствующие учебные задания, выполняя которые учащиеся осваивают основные способы организации, планирования, контроля и регулирования занятий физкультурной и спортивной направленности, проводимых с учётом индивидуальных предпочтений и интересов. В результате добровольного включения учащихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом у них вырабатываются такие важные качества, как целеустремлённость, дисциплинированность, активность, самостоятельность, стремление к физическому и духовному совершенству.

Раздел «Физическое совершенствование» включает в себя учебный материал, направленный на овладение базовыми видами спорта школьной программы и основами физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной деятельности. В процессе освоения этого материала, задачи формирования необходимых знаний и умений наиболее тесно переплетаются с задачами повышения физической подготовленности. Содержание данного раздела ориентировано на гармоничное физическое развитие, разностороннюю физическую подготовку, обогащение и расширение двигательного опыта (посредством овладения новыми, более сложными, чем в основной школе, двигательными действиями), формирование умений применять этот опыт в различных по сложности условиях. В ходе изучения данного материала учащиеся должны повысить свои функциональные возможности и укрепить здоровье.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 204 часа, из расчета 3 часа в неделю с 10 по 11 класс (при 34 учебных неделях).

Учебное обеспечение образовательного процесса

«Физическая культура» 10-11класс Лях В.И., «Просвещение», Москва

3. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 и 11 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);

- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 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;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать

деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты

- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной

деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

4. Планируемые предметные результаты изучения учебного предмета

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.

5. Основное содержание учебного предмета

1. Знания о физической культуре

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни.

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

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

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

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

Формы организации занятий физической культурой.

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

2. 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.

3. Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; метание гранаты; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах.

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

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

Гимнастика с основами акробатики:

совершенствование техники упражнений (на материале основной школы) (юноши): длинный кувырок, стойка на руках кувырок назад через стойку, прыжки; (девушки): равновесия, стойка на лопатках, сед углом, «мост». Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах: лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы (юноши). Бревно (девушки): шаги, повороты, прыжки, равновесия, соскок. Совершенствование висов и упоров (юноши): подъем в упор силой, размахивания в упоре, угол в упоре, подъем разгибом, подъем переворотом силой; (девушки): вис прогнувшись, упор присев на одной, махом соскок.

Легкая атлетика: Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий. Высокий, низкий старт, бег в равномерном темпе 20-25 мин. (юноши), 15-20 мин. (девушки), прыжки, многоскоки, эстафетный бег, метание предметов в цель и на дальность

Спортивные игры: Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе).

Баскетбол: действия игрока в игре (вырывание, перехват мяча, броски в кольцо), индивидуальные и групповые тактические действия в защите и нападении, игра по правилам.

Волейбол: варианты приема и передач мяча, варианты подачи мяча, нападающий удар, блокировка, страховка, индивидуальные и групповые действия игроков в защите и нападении, игра по правилам через сетку.

Прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

Способы спортивно-оздоровительной деятельности.

Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта).

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).

Совершенствование технико-тактических действий в избранном виде спорта, учитывая интересы и индивидуальные особенности учащихся.

Спортивные игры: баскетбол (двусторонняя игра по правилам); волейбол (игра по обычным правилам), футбол (игра по правилам мини-футбола). Самостоятельное судейство игр учащимися.

Аэробика и ритмическая гимнастика (девушки): выполнение комбинаций из специальных элементов под музыку, самостоятельное составление комбинаций и проведение учащимися подготовительной части и разминки.

Физическая подготовленность должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

№	Физические способности	Контрольное упр. (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	Высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	бег 30 м сек.	16	5,2 и выше	5,1-4,8	4,4 и ниже	6,1 и выше	5,9-5,3	4,8 и ниже
			17	5,1	4,8-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
2	Скоростно-силовые	прыжок в длину с места см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
3	Силовые	подтягивание из виса мальчик	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше
				5		12	6	18	

		и, из виса лежа девочки (кол-во раз)	17		9-10			13-15	
4	Гибкость	наклон из положен ия сидя, см	16 17	5 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	7 и ниже 7	13-15 13-15	18 и выше 18
5	Координаци онные	челноч ный бег 3 х 10 м, сек	16 17	8,2и выше 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и ниже 7,2	9,7и выше 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и ниже 8,4

Распределение учебного времени

№	Разделы программы	Количество часов	
		10 класс	11 класс
1	Знания о физической культуре	5	5
2	Способы физкультурной деятельности	3	3
3	Физическое совершенствование:	94	94
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	3
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность:	91	91
	Лёгкая атлетика	27	27
	Лыжная подготовка	Самостоятельное катание на лыжах, лыжные походы	
	Гимнастика с основами акробатики	12	12
	Подвижные и спортивные игры	52	52
3.3	Прикладно–ориентированные упражнения	В процессе урока	
	Итого	102 часа	102 часа

Виды и формы текущего, промежуточного и итогового контроля

Контроль над освоением учебного материала по разделам программы проходит в соответствии с разработанным календарно – тематическим планированием. Оценка успеваемости по физической культуре включает в себя качественные и количественные показатели: уровень технико-тактического мастерства, степень владения программным материалом (включающим теоретические и методические знания, уровень технико-тактического мастерства), умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учащиеся должны поощряться за систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, познавательную активность в вопросах физической культуры и укрепления здоровья, умение заниматься самостоятельно, вести здоровый образ жизни. Оценивая достижения по

физической подготовленности, важно не только учитывать высокий исходный уровень, который свидетельствует чаще всего о хороших природных задатках, но и ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения (сдвиги) в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками.

Контроль и оценка на занятиях со старшеклассниками используются для того, чтобы закрепить потребность учеников в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранными видами спорта, сформировать у них адекватную самооценку, стимулировать к самосовершенствованию.

Баскетбол

10 класс

1. Действия в игре: личная защита, «зонная» защита, «заслон».
2. Штрафные броски в кольцо одной рукой от головы.
3. Бросок в движении после ведения мяча с правой и с левой сторон с попаданием мяча в корзину.

11 класс

1. Действия в игре: «зонная» защита, «заслон», быстрый прорыв.
2. Бросок в движении после ведения мяча с правой и с левой стороны с попаданием мяча в корзину.
3. Штрафные броски в кольцо одной рукой от головы.

Волейбол

10 класс

1. Техника верхней передачи и приема мяча в парах.
2. Техника передачи мяча над собой.
3. Техника подач.

11 класс

1. Техника верхней передачи и приема мяча в парах.
2. Техника выполнения подачи в определенную зону
3. Правила игры.
4. Техника передачи мяча над собой (нижняя и верхняя).

Гимнастика

10 класс

1. Акробатика - комбинация элементов: длинный кувырок, стойка на руках, кувырок назад в стойку ноги врозь, переворот боком (юноши); равновесие, кувырок вперед, стойка на лопатках, мост с поворотом в упор на одно колено, прыжки (девочки).
2. Бревно – повышенная опора (девочки): упор лежа, упор присев, встать, выпад вперед, равновесие, прыжки со сменой ног, шаги, соскок.
3. Тест ОФП: подтягивание из виса мальчики, сгибание разгибание рук девочки.
4. Упражнение на пресс за 30 сек из положения лежа с согнутыми ногами, руки за

головой.

5. Прыжки на скакалке за 30 сек

11 класс

1. Акробатика - комбинация элементов (мальчики): длинный кувырок, стойка на голове из упора присев силой, стойка на руках в кувырок, переворот боком, прыжки; (девочки): равновесие, кувырок вперед в стойку на лопатках, мост, переворот в упор присев, прыжки с поворотом.

2. Тест ОФП: подтягивание из виса мальчики, сгибание разгибание рук девочки.

3. Упражнение на пресс за 30 сек из положения, лежа с согнутыми ногами, руки за головой.

4. Прыжки на скакалке за 30 сек.

5. Лазание по канату на результат (юноши)

Легкая атлетика

10 -11 класс

1. Бег 100 м с низкого старта (сентябрь, май)

2. Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) на результат (сентябрь, май).

3. Метание гранаты на результат (май)

Контрольные нормативы для 10 класса

	Контрольное упражнение	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м	4.6	4.9	5.3	4.9	5.3	5.7
2.	Бег 100 м	14.5	14.9	15.5	16.5	17.0	17.8
3.	Бег 1000 м	4.00	4.19	4.30	4.30	5.00	5.30
4.	Бег 3000 м./2000м	15.00	16.00	17.00	10.10	11.40	12.40
5.	Прыжок в длину с места	220	200	185	195	175	160
6.	Подтягивание/ отжимания	11	9	8	18	14	11
7.	Поднимание туловища 30 с	28	25	23	25	23	20
8.	Прыжки на скакалке 30 сек.	70	60	50	75	65	60
9.	Наклон туловища вперед см	5	9	11	7	14	18
10	Метание гранаты	32	26	22	18	13	11

Контрольные нормативы для 11 класса

	Контрольное упражнение	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м	4.5	4.8	5.2	4.8	5.2	5.7
2.	Бег 100 м	14.2	14.5	15.0	16.0	16.5	17.0
3.	Бег 1000 м	3.50	4.19	4.30	4.20	4.50	5.21
4.	Бег 3000 м./2000м	13.00	15.00	16.30	10.00	11.30	12.20
5.	Прыжок в длину с места	230	210	195	200	185	165
6.	Подтягивание/ отжимания	12	10	8	18	14	11
7.	Поднимание туловища 30 с	28	26	24	26	24	21
8.	Прыжки на скакалке 30 сек.	75	65	55	80	75	65
9.	Наклон туловища вперед см	5	9	12	7	14	18
10	Метание гранаты	38	32	26	23	18	12

6. Календарно-тематическое планирование

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре
учебник «Физическая культура» для общеобразовательных учреждений 10-11 класс,
под редакцией М.Я. Виленского, Москва «Просвещение»
Класс: 10 Год обучения: 1 Кол-во часов в неделю: 2, в год: 68**

Дата	Тема	№ урока	Подтема	Цель	Деятельность обучающихся
1 полугодие – 30 часов					
	Лёгкая атлетика	1	Основы знаний. «Техника безопасности во время уроков легкой атлетики». Высокий старт. Стартовый разгон. Обучение эстафетному бегу.	Провести инструктаж по ТБ. Повторить технику спринтерского бега.	Помощь в подготовке мест занятий. Сличают способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Проявляют активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.
	Лёгкая атлетика	2	Техника низкого старта. Повторение техники передачи эстафетной палочки. Тестирование: прыжок в длину с места.	Продолжать учить технике низкого старта. Выявить уровень освоения прыжка в длину с места.	Формулируют и удерживают учебную задачу; рефлексия способов и условий действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.
	Лёгкая атлетика	3	Стартовый разгон и финиширование. Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки. Игры.	Повторить технику передачи эстафетной палочки.	В группах составляют и последовательно выполняют комплекс ОРУ и беговые упражнения. Проговаривают правила передачи эстафетной палочки и выполняют.
	Лёгкая атлетика	4	Техника низкого старта. Бег 30м - тестирование.	Повторить правила соревнований по видам легкой атлетики. Способствовать развитию скоростных качеств.	Помощь в подготовке мест занятий. Отвечают на вопросы учителя. Демонстрируют волевые и скоростные качества при выполнении бега на 60м. Демонстрируют знания правил проведения соревнований по бегу.
	Лёгкая атлетика	5	Техника метания гранаты с разбега. Бег 100 м (зачет).	Учить технике метания гранаты. Определить уровень скоростных качеств в беге на 100 м.	Ставят учебную задачу. Согласовывают усилия по достижению общих целей, организация и осуществление совместной деятельности.

Лёгкая атлетика	6	Техника метания гранаты с разбега. Бег 1000 м – тестирование.	Повторить технику метания с разбега. Провести тестирование в беге на 1000 м.	Выполняют метание, соблюдая требования к технике, анализируют технику выполнения, измерение результата и сравнение.
Лёгкая атлетика	7	Преодоление полосы из 4-5 препятствий. Метание гранаты на результат с разбега.	Тестировать. Учить измерять результаты, работать с таблицей.	Ведут диалог с учителем. Демонстрируют уровень освоения техники метания гранаты. Анализируют результаты и дают оценку своим действиям.
Лёгкая атлетика	8	Бег 3000м – юноши; 2000 м - девушки.	Способствовать развитию выносливости, а также волевых качеств.	Преодолевают дистанцию с учётом времени (подготовительная группа здоровья – без учета времени). Анализируют и оценивают результаты.
Лёгкая атлетика	9	Челночный бег 3x10. Круговая тренировка: подтягивание, упражнения на пресс, прыжки на скакалке, метание в цель, метание набивного мяча.	Развивать выносливость. Учить измерять результаты выполненных упражнений.	Задают вопросы. Выполняют, измеряют, оценивают результаты упражнений. Взаимодействуют в команде.
Лёгкая атлетика	10	Челночный бег 3x10 м (тестирование). Прыжки на скакалке 30 сек (зачёт), упражнение на пресс 30 сек.	Тестировать. Учить измерять результаты, работать с таблицей.	Отвечают на вопросы учителя; взаимодействуют в парах при выполнении контрольных упражнений. Определяют ошибки.
Лёгкая атлетика	11	Тестирование: метание набивного мяча (вес 1 кг), сидя двумя руками из-за головы. Подтягивание на высокой (м) и низкой (д) перекладине.	Выявить уровень освоения метания набивного мяча 1 кг.	Выполняют контрольные упражнения, измеряют и оценивают работу одноклассников, анализируют и обсуждают полученные результаты
Баскетбол	12	Основы знаний. «Техника безопасности во время занятий спортивными играми». Ведение мяча с изменением направления движения. Передачи в парах на месте, в движении. Двухажная техника при броске мяча в кольцо. Подтягивание на высокой (м) и низкой (д) перекладине (зачет).	Повторить основные технические приемы игры. Выявить уровень развития силовых качеств.	Формулируют цель урока, ставят задачи на предстоящий урок. Выполняют упражнения. Соблюдают правила игры, взаимодействуют в игре.

	Баскет бол	13	Персональная защита: защитник и нападающий. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра (игра в 3 передачи).	Учить тактическому мышлению игры в нападении.	Выполняют упражнения, описывают технику их исполнения, выделяя более сложные элементы техники. Называют основные технические приемы игры в б/б.
	Баскет бол	14	Учебно-тренировочная игра 5х5. Работа в тройках: 1 защитник, 2 нападающих. Подвижная игра: «Ляпы с ведением мяча» и «Ляпы после передачи».	Способствовать развитию координации движений.	Выполняют упражнения, комментируют технику выполнения. Продолжают учиться выполнять тактическую установку в упражнениях и играх.
	Баскет бол	15	Круговая тренировка: броски в кольцо; ведение мяча между стоек; передача мяча во встречных колоннах; передачи мяча в стену; бросок в кольцо после ведения. Учебно-тренировочная игра 5х5.	Продолжать учить технике штрафных бросков в кольцо, применять технику в два шага при броске в кольцо после ведения.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. Демонстрируют вариативное выполнение игровых приемов.
	Баскет бол	16	Техника броска по кольцу после ловли. Передача мяча в тройках со сменой мест. Подвижная игра с элементами баскетбола.	Продолжать учить выполнять баскетбольную комбинацию «малая восьмёрка».	Договариваются, распределяют функции для выполнения задания. Соблюдают правила игры
	Баскет бол	17	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Учебно-тренировочная игра 5х5.	Повторить изученные технические приёмы баскетбола. Способствовать развитию координации движений.	Вносят необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия. Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности.
	Гимнастика	18	Основы знаний. «Техника безопасности во время занятий гимнастикой». Лазание по канату в 2-3 приема. Акробатика: кувырки вперед через препятствие. Юноши - кувырок назад в упор стоя, ноги врозь. Девочки - «мост» и поворот в упор стоя на одном колене.	Учить выполнять взаимостраховку. Повторить акробатические упражнения.	Проговаривают основные правила по технике безопасности. Учатся страховать друг друга при выполнении упражнений
	Гимнастика	19	Строевая подготовка. Комплекс ОРУ с	Совершенствовать	Выполняют страховку (в парах), анализируют

	тика		обручами. Акробатика: комбинация из 5-6 акробатических элементов. Лазание по канату в 2 приема и без помощи ног – мальчики, в 3 приема - девочки.	акробатические элементы, закрепить акробатическое соединение, развивать ловкость, координацию.	ошибки в технике исполнения упражнений.
	Гимнастика	20	Акробатика: комбинация из 4-5 акробатических элементов – зачет. Игра-эстафета со скакалками.	Определить уровень освоения акробатической комбинации.	Демонстрируют выполнение лазания по канату. Выполняют страховку. Взаимодействуют в группах, анализируют технику выполнения упражнений. Задают вопросы.
	Гимнастика	21	Опорный прыжок. Перекладина: Вис согнувшись, вис прогнувшись (дев); (мал) - подъем переворотом силой, перемах вперед ногой, оборот вперед, перемах ногой назад, соскок назад.	Повторить технику выполнения упражнений, развивать координацию и силовые качества.	Демонстрируют технику выполнения опорного прыжка, анализируют и выделяют ошибки, выполняют страховку.
	Гимнастика	22	Строевая подготовка. Перекладина: висы и упоры. Опорный прыжок – зачет.	Совершенствовать изученные упражнения на перекладине. Определить уровень освоения техники опорного прыжка.	Выполняют новые упражнения. Демонстрируют выполнение переворота в упор в парах, учатся исправлять ошибки. Выполняют страховку.
	Гимнастика	23	Силовая гимнастика (юн.) – подтягивание, упражнения на перекладине (пресс), отжимание, кувырки вперед через препятствия. Элементы художественной гимнастики (дев) - упражнения с обручами.	Развивать силовые качества и координацию.	Учатся составлять соединение элементов с гимнастическим обручем, помогают друг другу. Выполняют силовые упражнения, осуществляют страховку. Анализируют, оценивают свои действия.
	Волейбол	24	Основы знаний: техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойки, перемещения игрока. Передачи мяча во встречных колоннах. Поддача, прием мяча.	Повторить изученные ранее элементы волейбола.	Выполняют упражнения, взаимодействуют в команде. Размышляют, отвечают на вопросы учителя.
	Волейбол	25	Нападающий удар с зоны 2,4. Блокирование и розыгрыш. Игра.	Научить использовать элементы волейбола в играх.	Выполняют упражнения, взаимодействуют в группах.
	Волейбол	26	Передачи мяча. Поддача мяча. Прием поддачи с	Продолжать учить	Определяют особенности передачи мяча

	ол		расстояния 4-6 м от сетки. Игра в волейбол.	технике основных приёмов волейбола, повторить основные правила игры.	разными способами. Отвечают на вопросы, работают в команде.
	Волейбол	27	Передачи мяча с последующим выполнением нападающего удара. Игра в волейбол в три касания.	Формировать у учащихся умение выполнять задание по предложенному алгоритму действий.	Взаимодействуют в группах. Выполняют упражнения, проговаривая последовательность. Ведут диалог с учителем.
	Волейбол	28	Встречные передача мяча без перехода и с переходом из колонны в колонну. Отбивание мяча кулаком. Игра в волейбол.	Учить принимать мяч у верхнего края сетки.	Взаимодействуют в парах, учатся видеть ошибки свои и партнёра, формулировать их содержание. Анализируют свои действия. Выполняют судейство игры.
	Волейбол	29	Совершенствование передачи мяча с подачи нижним приемом в зону 2,4. Нападающий удар с зоны 3. Подача мяча в зону 5. Блокирование. Игра в волейбол.	Совершенствовать освоенные элементы, научиться составлять комбинации из них.	Демонстрируют технику выполнения элементов, взаимодействуют в команде. Участвуют в судействе.
	ИКТ	30	Тестирование знаний учащихся по теме «Волейбол» (правила игры, техника элементов волейбола).	Проанализировать работу за первое полугодие.	Слушают учителя, отвечают на вопросы. Анализируют свою учебную деятельность. Взаимодействуют в команде.
2 полугодие – 38 часов					
	Волейбол	31 (1)	«Техника безопасности на уроках спортивных игр». Волейбол. Перемещения: с изменением направления, ускорения. Броски и ловля набивных мячей в парах. Нападающий удар. Блокирование, розыгрыш с подач.	Способствовать развитию основных двигательных качеств.	Отвечают на вопросы учителя; выполняют упражнения, соблюдают правила эстафет, взаимодействуют в команде.
	Волейбол	32 (2)	Комбинация в нападении. Прием передачи в зону 2. Атакующий удар в зоне 4.	Повторить и закрепить технику элементов волейбола.	Описывают технику выполнения; выполняют упражнения, взаимодействуют со сверстниками.
	Волейбол	33 (3)	Круговая тренировка с элементами волейбола. «Волейбольная лапта».	Способствовать развитию скоростных качеств и координации движений.	Описывают технику выполнения; выполняют упражнения; взаимодействие со сверстниками.

Волейбол	34 (4)	Верхняя и нижняя передачи в парах, колоннах, через водящего в кругу со сменой мест. Подача в зону 1 и 5. Блокирование – доигровка мяча.	Обучать тактическим приемам в защите. Способствовать развитию координации движений.	Демонстрируют вариативное выполнение игровых действий. Дают оценку выполнения упражнения сверстникам, выделяя ошибки в технике исполнения.
Волейбол	35 (5)	Перемещения: с изменением направления, ускорения. Броски и ловля набивных мячей. Подача: в правую и левую часть площадки. Игра в три касания.	Повторить технику приёма и передачи мяча двумя руками сверху в парах.	Осваивают новые технические приёмы волейбола. Слушают объяснения учителя, задают вопросы. Применяют новые упражнения в игре.
Волейбол	36 (6)	Подача в зону 1 и 5. Прием снизу в зону 3. Игра в три касания.	Повторить основные приёмы игры. Учить подаче мяча с укороченной дистанции.	Демонстрируют выполнение техники элементов волейбола. Взаимодействуют в паре, группе. Выделяют основные ошибки свои и партнёра, задают вопросы учителю.
Волейбол	37 (7)	Верхняя и нижняя передачи в парах, колоннах, через водящего в кругу со сменой мест. Подача в зону 1 и 5. Игра в 3 касания.	Повторить основные приёмы игры (передача, приём мяча, подача мяча в определенную зону). Способствовать развитию координации движений.	Демонстрируют выполнение техники элементов волейбола в паре, в игре. Взаимодействуют в парах, в команде, анализируют результаты.
Волейбол	38 (8)	Передачи мяча в парах, тройках. Изучение нападающего удара с переводом. Первая и вторая передача. Игра - Подача в зону 6, с приема пас в зону 2 или 4.	Повторить технику передачи мяча с перемещениями. Учить тактическим действиям – защита, нападение.	Называют основные технические приемы игры в волейбол. Выполняют упражнения, описывают технику их исполнения, Выделяя более сложные элементы техники.
Волейбол	39 (9)	Нападающий удар с переводом из зон 4 и 2 в зоны 1,5. Верхняя прямая подача (зачет) во время игры. Судейство игры.	Способствовать умению работать самостоятельно и в парах. Учить тактическим действиям в новой игровой ситуации.	Отвечают на вопросы учителя, по ходу урока задают вопросы. Выполняют упражнения, анализируют свои ошибки и ошибки партнера. Соблюдают правила игры.
ИКТ	40 (10)	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) - фильм, презентация, викторина.	Работать в группах с использованием ЭОР (электронный образовательный ресурс).	Отвечают на вопросы учителя; Взаимодействуют в команде, защищают свои работы.

Волейбол	41 (11)	Передачи мяча двумя руками сверху в прыжке в парах. Нападающий удар. Подача мяча в определенные зоны (зачет). Игра в три касания.	Разучить волейбольную комбинацию, позволяющую оценить степень освоения технических элементов игры. Оценить - подачу мяча.	Отвечают на вопросы учителя. Выполняют упражнения, комментируют технику выполнения.
Волейбол	42 (12)	Передача мяча в тройках с перемещением, через центрального игрока. Прием мяча от сетки. Нападающий удар. Блокирование. Игра в нападении через 3-ю зону.	Моделировать технику игровых действий и приемов.	Организовывают игры со сверстниками, осуществляют судейство игры.
Баскетбол	43 (13)	«Техника безопасности на уроках спортивных игр». Баскетбол. Техника передачи мяча со сменой мест в парах. Передача мяча в движении. Позиционное нападение и личная защита.	Повторить технику основных элементов баскетбола. Выполнять - правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Взаимодействуют со сверстниками. Организуют игры со сверстниками, осуществляют судейство игры.
Баскетбол	44 (14)	Передача мяча в «двойке» с атакой кольца. Броски мяча в движении. Учебная игра 3х3; 4х4 (личная системы защиты).	Повторить изученные ранее элементы баскетбола, придумать различные эстафеты.	Выполняют упражнения, взаимодействуют в команде. Размышляют, отвечают на вопросы учителя.
Баскетбол	45 (15)	Тактические и технические действия. Работа в тройках: 1. Передачи мяча через центр. 2. Взаимодействие двух игроков - «двойка» с заслоном с одним защитником. Игра.	Повторить тактические и технические действия в игре. Осваивать правила игры.	Взаимодействуют в команде. Совершенствуют и анализируют технику выполнения. Демонстрируют знания правил игры.
Баскетбол	46 (16)	Техника передачи мяча со сменой мест в парах. Передачи мяча в движении. Позиционное нападение и личная защита.	Повторить ранее изученные технические приёмы, способствовать развитию координации движений.	Демонстрируют разученные технические приемы игры баскетбол
Баскетбол	47 (17)	Передача мяча с отскоком от щита со сменой мест. «Тройка» с заслоном с двумя защитниками. Перевод мяча за спиной в	Учить действиям в защите и в нападении.	Слушают, выполняют упражнение. Демонстрируют разученные технические приемы игры баскетбол.

			движении. Учебная игра.		
Баскетбол	48 (18)	Зонная защита 3-2; зонная защита 2-3. Позиционное нападение против зонной защиты. Учебная игра.	Продолжать учить контроль над мячом, защита мяча.	Выполняют упражнения и взаимодействуют в тройках, согласовывая свои действия в команде. Видеть ошибки, искать пути решения.	
Баскетбол	49 (19)	Подвижная игра с мячом. Зонная защита 3-2; зонная защита 2-3. Позиционное нападение против зонной защиты. Учебная игра.	Продолжать учиться взаимодействовать в игре.	Взаимодействуют в процессе тренировки. Проговаривают технику игровых приемов.	
Лёгкая атлетика	50 (20)	Основы знаний. «Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики». Бег ускорением 5х10м. Метание малого мяча в цель с расстояния 10м (5 попыток).	Способствовать развитию координации движения.	Отвечают на вопросы учителя. Выполняют упражнения.	
Лёгкая атлетика	51 (21)	Развитие скорости бег с ускорением 10х10м. Упражнения на гибкость. Передача эстафетной палочки.	Учить технике передачи эстафетной палочки. Способствовать развитию основных двигательных качеств.	Отвечают на вопросы учителя. Выполняют упражнения; анализируют технику выполнения, самостоятельно могут назвать основные правила передачи эстафетной палочки.	
Лёгкая атлетика	52 (22)	Круговая тренировка: метание набивного мяча, прыжки на скакалке, прыжки в длину с места, упражнение на пресс, подтягивания.	Продолжать учить измерять результаты контрольных упражнений.	Выполняют упражнения, анализируют технику выполнения, выделяют ошибки.	
Лёгкая атлетика	53 (23)	Челночный бег 3х10 м. Метание набивного мяча 1 кг (зачет). Упражнения на гибкость.	Повторить технику челночного бега. Сдать зачет по метанию набивного мяча.	Описывают технику выполнения челночного бега, выполняют упражнения; взаимодействуют со сверстниками.	
Лёгкая атлетика	54 (24)	Челночный бег 3х10 м (зачет). Тестирование: прыжки в длину с места. Упражнения на гибкость.	Контролировать физическую нагрузку по ЧСС. Проверить готовность к сдаче норм ГТО. Развивать гибкость.	Выполняют упражнения, соблюдая требования к технике их исполнения. Взаимодействуют со сверстниками, помогают и подсказывают друг другу. Фиксируют результаты упражнений.	
Лёгкая атлетика	55 (25)	Тестирование: упражнение на пресс за 1 мин, подтягивания, отжимания.	Способствовать развитию основных двигательных качеств. Произвести контрольные измерения тестовых упражнений.	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений. Взаимодействуют со сверстниками, помогают и подсказывают друг другу. Заносят результаты в заранее подготовленные протоколы.	

				Проверить готовность к сдаче норм ГТО.	
	Лёгкая атлетика	56 (26)	Беговые упражнения. Тестирование: гибкость (наклон к прямым ногам). Прыжки на скакалке за 30 сек.	Повторить технику беговых упражнений, обозначив их значимость в разминке. Проверить готовность к сдаче норм ГТО.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками.
	Волейбол	57 (27)	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Передачи мяча, приемы мяча снизу с подачи мяча. Подача в зону 1,6,5, Игра в нападении Розыгрыш в 3 касания. Поднимание туловища и. п. лежа на полу руки за головой (дев). Подтягивание (мал).	Продолжать учить выполнять верхнюю передачу мяча над собой. Повторить приём и передачу мяча через сетку. Учить технике верхней прямой подачи.	демонстрируют технику волейбольных приёмов во взаимодействии в парах, в командной игре. Соблюдают правила игры.
	Волейбол	58 (28)	Прием мяча с подачи. Чередование передач и приема мяча. В игре взаимодействие игроков в нападении.	Применять технику волейбола в различных упражнениях с волейбольным мячом. Повторить прием мяча.	Демонстрируют вариативное выполнение волейбольных упражнений. Проговаривают технику выполнения.
	Волейбол	59 (29)	Передача мяча в движении во встречных колоннах. Прием мяча снизу после набрасывания. Нижняя подача мяча через сетку. Учебная игра с заданиями.	Продолжать учить выполнять верхнюю передачу мяча над собой. Повторить взаимодействие игроков после приёма мяча.	Отвечают на вопросы учителя. Выполняют упражнения, комментируют технику выполнения.
	Волейбол	60 (30)	Прием мяча снизу у стены (с ударом о стенку). Нижняя передача мяча в парах. Учебная игра с заданиями. Судейство.	Повторить приём и передачу мяча сверху, продолжать учить технике нижней прямой подачи мяча. Повторить правила игры.	Взаимодействуют в парах, командах. Демонстрируют технику освоенных элементов. Соблюдают правила игры, участвуют в судействе.
	Волейбол	61 (31)	Круговая тренировка: упражнение на пресс, передачи мяча в паре, передачи над собой,	Повторить основные технические элементы	Называют основные технические приемы игры в волейбол. Выполняют упражнения,

			прыжки на скакалке. Учебная игра «Волейбол».	волейбола. Продолжать учить применять освоенные элементы в игре.	описывают технику их исполнения, выделяя более сложные упражнения.
Лёгкая атлетика	62 (32)	Основы знаний – правила безопасного поведения на уроках легкой атлетики. Прыжковые упражнения – преодоление препятствий различными способами, прыжки вглубь. Метание гранаты с разбега.	Развивать выносливость и координацию движений. Повторить технику метания гранаты.	Слушают объяснения учителя, задают вопросы. Выполняют упражнения, анализируют свои действия.	
Лёгкая атлетика	63 (33)	Прыжковые упражнения – многоскоки; двойной прыжок; тройной прыжок. Метание гранаты с разбега. Эстафеты.	Развивать скоростно-силовые качества. Повторить технику метания гранаты. Учить разбирать упражнения по фазам и факторы, влияющие на результат.	Отвечают на вопросы учителя. Выполняют упражнения, комментируют технику выполнения.	
Лёгкая атлетика	64 (34)	Метание гранаты с разбега (зачет). Игра: футбол (мальчики), «Лапта» (девочки).	Продемонстрировать результат в метании гранаты.	Выполняют упражнения, комментируют технику выполнения.	
Лёгкая атлетика	65 (35)	Бег 3000м – юноши, 2000м – девушки. Ходьба 1000м (для освобожденных от бега).	Способствовать развитию выносливости, проявлению волевых качеств.	Преодолевают длинную дистанцию, демонстрируя выносливость. Взаимодействуют с учителем. Адекватно оценивают свои результаты, сопоставляя с собственными возможностями.	
Лёгкая атлетика	66 (36)	Специальные беговые упражнения. Дистанция 100м. Метание в цель. Игра: футбол (мальчики), «Лапта» или «Волейбольная лапта» (девочки).	Способствовать развитию скоростных качеств. Повторить технику метания в цель с места.	Самостоятельно проводят разминку, предлагают упражнения, соблюдая правильную последовательность. Выполняют прыжковые упражнения, метание в цель, анализируя свои действия.	
Лёгкая атлетика	67 (37)	Основы знаний: «Правила поведения на водоемах и в лесу». Специальные беговые упражнения, ускорения из различных стартовых положений; Эстафета с палочкой с этапом до 40м. Игры.	Способствовать развитию скоростных качеств, координации движений. Повторить передачу эстафетной палочки в	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений и эстафетного бега. Взаимодействуют во время упражнений и в играх.	

				беге на скорость.	
	ИКТ	68 (38)	«Паралимпийский урок» Презентация-викторина. Выступления учащихся.	Расширить и систематизировать знания учащихся по данной теме.	Отвечают на вопросы викторины, высказывают свои суждения, выступают с подготовленными презентациями.

Тематическое планирование по физической культуре для обучающихся на индивидуальном (домашнем) обучении учебник «Физическая культура» для общеобразовательных учреждений 10-11 класс, под редакцией М.Я.Виленского, Москва «Просвещение».

Класс: 10 Год обучения: 1 Кол-во часов в неделю: 0,2, в год: 7

1 полугодие (3 часа):

1. Роль опорно–двигательного аппарата в выполнении физических упражнений
2. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.
3. Паралимпийское движение. Последние Паралимпийские игры (зимние или летние).

2 полугодие (4 часа):

1. История возникновения баскетбола. Основные правила игры.
2. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
3. Значение ЗОЖ для здоровья человека.
4. Подвижные и спортивные игры: чем похожи и чем отличаются.

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре
учебник «Физическая культура» для общеобразовательных учреждений 10-11 класс,
под редакцией М.Я. Виленского, Москва «Просвещение»
Класс: 11 Год обучения: 2 Кол-во часов в неделю: 2, в год: 68.**

Дата	Тема	№ урока	Подтема	Цель	Деятельность обучающихся
1 полугодие – 30 часов					
	Лёгкая атлетика	1	Основы знаний. «Техника безопасности во время уроков легкой атлетики». Стартовый разгон. Обучение технике эстафетного бега.	Провести инструктаж по ТБ. Повторить технику спринтерского бега.	Помощь в подготовке мест занятий. Сличают способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Проявляют активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.
	Лёгкая атлетика	2	Техника низкого старта. Повторение техники передачи эстафетной палочки. Тестирование: прыжок в длину с места.	Продолжать учить технике низкого старта. Выявить уровень освоения прыжка в длину с места.	Формулируют и удерживают учебную задачу; рефлексия способов и условий действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.
	Лёгкая атлетика	3	Стартовый разгон и финиширование. Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки. Игры.	Повторить технику передачи эстафетной палочки.	В группах составляют и последовательно выполняют комплекс ОРУ и беговые упражнения. Проговаривают правила передачи эстафетной палочки и выполняют.
	Лёгкая атлетика	4	Техника низкого старта. Бег 30м - тестирование.	Повторить правила соревнований по видам легкой атлетики. Способствовать развитию скоростных качеств.	Помощь в подготовке мест занятий. Отвечают на вопросы учителя. Демонстрируют волевые и скоростные качества при выполнении бега на 60м. Демонстрируют знания правил проведения соревнований по бегу.
	Лёгкая атлетика	5	Техника метания гранаты с разбега. Бег 100 м (зачет).	Учить технике метания гранаты. Определить уровень скоростных качеств в беге на 100 м.	Ставят учебную задачу. Согласовывают усилия по достижению общих целей, организация и осуществление совместной деятельности.
	Лёгкая атлетика	6	Техника метания гранаты с разбега. Бег 1000 м – тестирование.	Повторить технику метания с разбега.	Выполняют метание, соблюдая требования к технике, анализируют технику выполнения,

	ка			Провести тестирование в беге на 1000 м.	измерение результата и сравнение.
	Лёгкая атлетика	7	Преодоление полосы из 4-5 препятствий. Метание гранаты на результат с разбега.	Тестировать. Учить измерять результаты, работать с таблицей.	Ведут диалог с учителем, демонстрируют уровень освоения техники метания гранаты. Анализируют результаты и дают оценку своим действиям.
	Лёгкая атлетика	8	Бег 3000м – юноши; 2000 м - девушки.	Способствовать развитию выносливости, а также волевых качеств.	Преодолевают дистанцию с учётом времени (подготовительная группа здоровья – без учета времени). Анализируют и оценивают результаты.
	Лёгкая атлетика	9	Челночный бег 3x10. Круговая тренировка: подтягивание, упражнения на пресс, прыжки на скакалке, метание в цель, метание набивного мяча.	Развивать выносливость. Учить измерять результаты выполненных упражнений.	Задают вопросы. Выполняют, измеряют, оценивают результаты упражнений. Взаимодействуют в команде.
	Лёгкая атлетика	10	Челночный бег 3x10 м (тестирование). Прыжки на скакалке 30 сек (зачёт), упражнение на пресс 30 сек.	Тестировать. Учить измерять результаты, работать с таблицей.	Отвечают на вопросы учителя; взаимодействуют в парах при выполнении контрольных упражнений. Определяют ошибки.
	Лёгкая атлетика	11	Тестирование: метание набивного мяча (вес 1 кг), сидя двумя руками из-за головы. Подтягивание на высокой (м) и низкой (д) перекладине.	Выявить уровень освоения метания набивного мяча 1 кг.	Выполняют контрольные упражнения, измеряют результаты одноклассников, анализируют и обсуждают полученные результаты.
	Волейбол	12	Основы знаний. «ТБ во время занятий спортивными играми». Волейбол. Верхняя и нижняя передачи мяча. Подтягивание на высокой (м) и низкой (д) перекладине (зачет).	Повторить технические приемы игры. Выявить уровень развития силовых качеств.	Формулируют цель урока, ставят задачи на предстоящий урок. Выполняют упражнения.
	Волейбол	13	Подача мяча (верхняя и нижняя) в разные зоны. Игра.	Продолжать учить технике основных приёмов волейбола.	Выполняют упражнения, описывают технику их исполнения, выделяя более сложные элементы техники. Называют основные технические приемы игры в волейбол.
	Волейбол	14	Прямой нападающий удар. Игра волейбол.	Учить технике нападающего удара.	Согласовывают усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на

					партнеров.
	Волейбол	15	Прямой нападающий удар. Передача мяча над собой в движении. Игра.	Совершенствовать освоенные элементы.	Комплектование команды. Проговаривают технику игровых приемов. Учатся выполнять тактическую установку в упражнениях и играх.
	Волейбол	16	Передачи мяча в парах, тройках. Изучение нападающего удара с переводом.	Продолжить обучение действиям в защите и нападении.	Демонстрируют последовательно комбинацию элементов волейбола. Анализируют свои действия, действия участников своей группы.
	Волейбол	17	Нападающий удар. Блокирование. Игра волейбол.	Учить тактическим приемам в защите и нападении.	Ставят вопросы, обращаются за помощью; проявляют активность во взаимодействии для решения учебных, коммуникативных задач.
	Волейбол	18	Подача в зону 1 и 5. Прием мяча снизу в зону 3. Игра в три касания.	Моделировать технику игровых действий и приемов.	Демонстрируют вариативное выполнение технических и тактических приёмов в упражнениях и учебной игре. Анализируют свои действия.
	Волейбол	19	Круговая тренировка с элементами волейбола. Учебно-тренировочная игра волейбол (в 2-3 касания).	Повторить изученные технические приёмы и совершенствовать их в игре.	Сличают способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений. Устанавливают причинно-следственные связи.

	Гимнастика	20	Основы знаний. «ТБ во время занятий гимнастикой». Лазание по канату в 2-3 приема. Акробатика: кувырки вперед через препятствие. Юноши - кувырок назад в упор стоя, ноги врозь. Девочки - «мост» и поворот в упор стоя на одном колене.	Учить выполнять взаимостраховку. Повторить акробатические упражнения.	Проговаривают основные правила по технике безопасности. Учатся страховать друг друга при выполнении упражнений
	Гимнастика	21	Строевая подготовка. Комплекс ритмической гимнастики. Упражнения на гибкость. Лазание по канату. Акробатика. Комбинация из 4-5 акробатических элементов.	Развивать гибкость. Повторить технику выполнения акробат. упр. и взаимостраховку. Учить составлять акробатическую комбинацию.	Выполняют страховку (в парах), анализируют ошибки в выполнении упражнений, дают оценку своим достижениям.
	Гимнастика	22	Строевая подготовка. Комплекс ОРУ с обручами. Акробатика: комбинация из 5-6	Совершенствовать акробатические	Выполняют страховку (в парах), анализируют ошибки в технике исполнения упражнений.

			акробатических элементов. Лазание по канату в 2 приема и без помощи ног – мальчики, в 3 приема - девочки.	элементы, закрепить акробатическое соединение, развивать ловкость, координацию.	
Гимнастика	23	Акробатика: комбинация из 4-5 акробатических элементов – зачет. Игра-эстафета со скакалками.	Определить уровень освоения акробатической комбинации.	Демонстрируют выполнение лазания по канату. Выполняют страховку. Взаимодействуют в группах, анализируют технику выполнения упражнений. Задают вопросы.	
Гимнастика	24	Опорный прыжок. Перекладина: Вис согнувшись, вис прогнувшись (дев); (мал) - подъем переворотом силой.	Повторить технику выполнения упражнений, развивать координацию и силовые качества.	Демонстрируют технику выполнения опорного прыжка, анализируют и выделяют ошибки, выполняют страховку.	
Гимнастика	25	Строевая подготовка. Перекладина: висы и упоры. Опорный прыжок – зачет.	Совершенствовать изученные упражнения на перекладине. Определить уровень освоения техники опорного прыжка.	Выполняют новые упражнения. Демонстрируют выполнение переворота в упор в парах, учатся исправлять ошибки. Выполняют страховку.	
Гимнастика	26	Силовая гимнастика (юн.) – подтягивание, упражнения на перекладине (пресс), отжимание, кувырки вперед через препятствия. Элементы художественной гимнастики (дев) - упражнения с обручами.	Развивать силовые качества и координацию.	Учатся составлять соединение элементов с гимнастическим обручем, помогают друг другу. Выполняют силовые упражнения, осуществляют страховку. Анализируют, оценивают свои действия.	
Гимнастика	27	Строевая подготовка – повороты и перестроения, размыкания и смыкания. Гимнастическая полоса препятствий (бревно, акробатика, низкая перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, канат).	Развивать силу, координацию, совершенствование изученных элементов.	Демонстрируют преодоление препятствий, соблюдая технику выполнения гимнастических упражнений на снарядах, взаимодействуют друг с другом.	
Волейбол	28	Основы знаний: техника безопасности на уроках спортивных игр. Волейбол. Стойки, перемещения игрока. Передачи мяча во встречных колоннах. Поддача, прием мяча.	Повторить изученные ранее элементы волейбола.	Выполняют упражнения, взаимодействуют в команде. Размышляют, отвечают на вопросы учителя.	
Волейбол	29	Нападающий удар с зоны 2,4. Блокирование и розыгрыш. Игра.	Научить использовать элементы волейбола в	Выполняют упражнения, взаимодействуют в группах.	

				играх.	
Волейбол	30	Тестирование знаний учащихся по теме «Волейбол» (правила игры, техника элементов волейбола).	Проанализировать работу за первое полугодие.	Слушают учителя, отвечают на вопросы. Анализируют свою учебную деятельность.	
2 полугодие – 38 часов					
Волейбол	31(1)	ТБ: «Техника безопасности на уроках спортивных игр». Перемещения: с изменением направления, ускорения. Броски и ловля набивных мячей в парах. Нападающий удар. Блокирование, розыгрыш с подач.	Способствовать развитию основных двигательных качеств.	Отвечают на вопросы учителя; выполняют упражнения, соблюдают правила эстафет, взаимодействуют в команде.	
Волейбол	32 (2)	Комбинация в нападении. Прием передачи в зону 2. Атакующий удар в зоне 4.	Повторить и закрепить технику элементов волейбола.	Описывают технику выполнения; выполняют упражнения, взаимодействуют со сверстниками.	
Волейбол	33 (3)	Круговая тренировка с элементами волейбола. «Волейбольная лапта».	Способствовать развитию скоростных качеств и координации движений.	Описывают технику выполнения; выполняют упражнения; взаимодействие со сверстниками.	
Волейбол	34 (4)	Верхняя и нижняя передачи в парах, колоннах, через водящего в кругу со сменой мест. Подача в зону 1 и 5. Блокирование – доигровка мяча.	Обучать тактическим приемам в защите. Способствовать развитию координации движений.	Демонстрируют вариативное выполнение игровых действий. Дают оценку выполнения упражнения сверстникам, выделяя ошибки в технике исполнения.	
Волейбол	35 (5)	Перемещения: с изменением направления, ускорения. Броски и ловля набивных мячей. Подача: в правую и левую часть площадки. Игра в три касания.	Повторить технику приёма и передачи мяча двумя руками сверху в парах.	Осваивают новые технические приёмы волейбола. Слушают объяснения учителя, задают вопросы. Применяют новые упражнения в игре.	
Волейбол	36 (6)	Подача в зону 1 и 5. Прием снизу в зону 3. Игра в три касания.	Повторить основные приёмы игры. Учить подаче мяча с укороченной дистанции.	Демонстрируют выполнение техники элементов волейбола. Взаимодействуют в паре, группе. Выделяют основные ошибки свои и партнёра, задают вопросы учителю.	
Волейбол	37 (7)	Верхняя и нижняя передачи в парах, колоннах, через водящего в кругу со сменой мест. Подача в зону 1 и 5. Игра в 3 касания.	Повторить основные приёмы игры (передача, приём мяча, подача мяча в определенную зону). Способствовать развитию	Демонстрируют выполнение техники элементов волейбола в паре, в игре. Взаимодействуют в парах, в команде, анализируют результаты.	

				координации движений.	
Волейбол	38 (8)	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игровые упражнения в двойках, тройках, четверках. Волейбол в 3 касания.	Учить выполнять нападающий удар одной рукой (левой, правой). Выполнять основные технические действия и приемы игры, осваивать их самостоятельно.	Демонстрируют выполнение техники элементов волейбола. Взаимодействуют в паре, группе. Выделяют основные ошибки свои и партнера, задают вопросы учителю.	
Волейбол	39 (9)	Передачи мяча в парах, тройках. Изучение нападающего удара с переводом. Совершенствование первой и второй передачи. Верхняя прямая подача. Судейство.	Способствовать развитию внимания. Учить применять освоенные элементы в игре.	Демонстрируют выполнение техники элементов волейбола в паре, в игре. Взаимодействуют в парах, в команде, анализируют результаты.	
Волейбол	40 (10)	Передачи мяча в парах, тройках. Изучение нападающего удара с переводом. Первая и вторая передача. Игра - подача в зону 6, с приема пас в зону 2 или 4.	Повторить технику передачи мяча с перемещениями. Учить тактическим действиям – защита, нападение.	Называют основные технические приемы игры в волейбол. Выполняют упражнения, описывают технику их исполнения, выделяя более сложные элементы техники.	
Волейбол	41 (11)	Нападающий удар с переводом из зон 4 и 2 в зоны 1,5. Верхняя прямая подача (зачет) во время игры. Судейство игры.	Способствовать умению работать самостоятельно и в парах. Учить тактическим действиям в новой игровой ситуации.	Отвечают на вопросы учителя, по ходу урока задают вопросы. Выполняют упражнения, анализируют свои ошибки и ошибки партнера. Соблюдают правила игры.	
ИКТ	42 (12)	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) - фильм, презентация, викторина.	Работать в группах с использованием ЭОР.	Отвечают на вопросы учителя; Взаимодействуют в команде, защищают свои работы.	
Волейбол	43 (13)	Передача мяча в тройках с перемещением, через центрального игрока. Прием мяча от сетки. Нападающий удар. Блокирование. Игра в нападении через 3-ю зону.	Моделировать технику игровых действий и приемов.	Организовывают игры со сверстниками, осуществляют судейство игры.	

Баскет бол	44 (14)	Основы знаний: техника безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол. Техника передачи мяча со сменой мест в парах. Передача мяча в движении. Позиционное нападение и личная защита.	Повторить технику основных элементов баскетбола. Выполнять - правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Взаимодействуют со сверстниками. Организуют игры со сверстниками, осуществляют судейство игры.
Баскет бол	45 (15)	Передача мяча в «двойке» с атакой кольца. Броски мяча в движении. Учебная игра 3х3; 4х4 (личная системы защиты).	Повторить изученные ранее элементы баскетбола, придумать различные эстафеты.	Выполняют упражнения, взаимодействуют в команде. Размышляют, отвечают на вопросы учителя.
Баскет бол	46 (16)	Работа в тройках (2 нападающих, 1 защитник) – ведение, передачи, перемещения без мяча, бросок в кольцо с места или после двушажной техники. Подвижные игры с элементами баскетбола.	Научиться использовать элементы баскетбола в подвижных играх.	Выполняют упражнения, взаимодействуют в тройках, четверках.
Баскет бол	47 (17)	Тактические и технические действия. Работа в тройках: 1. Передачи мяча через центр. 2. Взаимодействие двух игроков - «двойка» с заслоном с одним защитником. Учебно-тренировочная игра 5х5.	Повторить тактические и технические действия в игре. Осваивать правила игры.	Взаимодействуют в команде. Совершенствуют и анализируют технику выполнения. Демонстрируют знания правил игры.
Баскет бол	48 (18)	Техника передачи мяча со сменой мест в парах. Передачи мяча в движении. Позиционное нападение и личная защита.	Повторить ранее изученные технические приёмы, способствовать развитию координации движений.	Демонстрируют разученные технические приемы игры баскетбол
Баскет бол	49 (19)	Броски мяча в движении. Броски мяча с точек (работа в парах). Штрафные броски. Броски мяча с 6-ти метров. Учебная игра.	Повторить изученные технические приёмы баскетбола. Способствовать развитию координации движений.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. Соблюдают правила игры
Баскет бол	50 (20)	Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски мяча по кольцу после ловли. Зонная защита(2х1х2). Учебная игра.	Учить технике игры в нападении. Учить тактическому	Называют основные технические приемы игры в баскетбол. Выполняют упражнения, описывают технику

			Судейство по правилам игры.	мышлению.	их исполнения, выделяя более сложные элементы техники
Лёгкая атлетика	51 (21)	Основы знаний. «Виды легкой атлетики» и «Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики». Бег ускорением 5х10м. Метание малого мяча в цель с расстояния 10м (5 попыток).	Способствовать развитию координации движения.	Отвечают на вопросы учителя. Выполняют упражнения.	
Лёгкая атлетика	52 (22)	Развитие скорости бег с ускорением 10х10м Передача эстафетной палочки. На перекладине из виса – подтягивание, поднимание прямых ног в угол. Отжимания от пола. Упражнения на гибкость.	Учить технике передачи эстафетной палочки. Способствовать развитию основных двигательных качеств.	Отвечают на вопросы учителя. Выполняют упражнения; анализируют технику выполнения, самостоятельно могут назвать основные правила передачи эстафетной палочки.	
Лёгкая атлетика	53 (23)	Челночный бег 3х10 м. Метание набивного мяча 1 кг (зачет). Упражнения на гибкость.	Повторить технику челночного бега. Сдать зачет по метанию набивного мяча.	Описывают технику выполнения челночного бега, выполняют упражнения; взаимодействуют со сверстниками.	
Лёгкая атлетика	54 (24)	Челночный бег 3х10 м (зачет). Тестирование: прыжки в длину с места. Упражнения на гибкость.	Контролировать физическую нагрузку по ЧСС. Проверить готовность к сдаче норм ГТО. Развивать гибкость.	Выполняют упражнения, соблюдая требования к технике их исполнения. Взаимодействуют со сверстниками, помогают и подсказывают друг другу. Фиксируют результаты упражнений.	
Лёгкая атлетика	55 (25)	Тестирование: упражнение на пресс за 1 мин, подтягивания, отжимания.	Способствовать развитию основных двигательных качеств. Произвести контрольные измерения тестовых упражнений. Проверить готовность к сдаче норм ГТО.	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений. Взаимодействуют со сверстниками, помогают и подсказывают друг другу. Заносят результаты в заранее подготовленные протоколы.	
Лёгкая атлетика	56 (26)	Беговые упражнения. Тестирование: гибкость (наклон к прямым ногам). Прыжки на скакалке за 30 сек.	Повторить технику беговых упражнений, обозначив их значимость в разминке. Проверить готовность к сдаче норм ГТО.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками.	

Волейбол	57 (27)	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Волейбол. Передачи мяча, приемы мяча снизу с подачи мяча. Подача в зону 1,6,5, Игра в нападении Розыгрыш в 3 касания. Поднимание туловища и. п. лежа на полу руки за головой (дев). Подтягивание (мал).	Продолжать учить выполнять верхнюю передачу мяча над собой. Повторить приём и передачу мяча через сетку. Учить технике верхней прямой подачи.	демонстрируют технику волейбольных приёмов во взаимодействии в парах, в командной игре. Соблюдают правила игры.
Волейбол	58 (28)	Прием мяча с подачи. Чередование передач и приема мяча. В игре взаимодействие игроков в нападении.	Применять технику волейбола в различных упражнениях с волейбольным мячом. Повторить прием мяча.	Демонстрируют вариативное выполнение волейбольных упражнений. Проговаривают технику выполнения.
Волейбол	59 (29)	Передача мяча в движении во встречных колоннах. Прием мяча снизу после набрасывания. Нижняя подача мяча через сетку. Учебная игра с заданиями.	Продолжать учить выполнять верхнюю передачу мяча над собой. Повторить взаимодействие игроков после приёма мяча.	Отвечают на вопросы учителя. Выполняют упражнения, комментируют технику выполнения.
Волейбол	60 (30)	Передача мяча двумя руками сверху и прием мяча двумя снизу в четверках. Игра прием мяча снизу после подачи в зону 3.	Повторить основные технические элементы волейбола. Повторить правила игры. Способствовать развитию координации движений.	Описывать технику игровых приемов. Выполняют упражнения, комментируют технику. Соблюдают правила игры, участвуют в судействе.
Волейбол	61 (31)	Передача мяча в прыжке на технику до 10р. Прием снизу. Упр. у сетки в диагональ с перемещением вправо. Подача мяча в щит с 5-6м. Игра в волейбол.	Повторить основные технические элементы волейбола. Продолжать учить применять освоенные элементы в игре.	Слушают объяснения учителя, задают вопросы. Выполняют упражнения. Взаимодействуют в парах, командах во время игры.
Волейбол	62 (32)	Круговая тренировка: упражнение на пресс, передачи мяча в паре, передачи над собой, прыжки на скакалке. Учебная игра «Волейбол».	Повторить основные технические элементы волейбола. Продолжать учить применять	Называют основные технические приемы игры в волейбол. Выполняют упражнения, описывают технику их исполнения, выделяя более сложные упражнения.

				освоенные элементы в игре.	
	Лёгкая атлетика	63 (33)	Основы знаний – правила безопасного поведения на уроках легкой атлетики. Прыжковые упражнения – преодоление препятствий различными способами, прыжки вглубь. Метание гранаты с разбега.	Развивать выносливость и координацию движений. Повторить технику метания гранаты.	Слушают объяснения учителя, задают вопросы. Выполняют упражнения, анализируют свои действия.
	Лёгкая атлетика	64 (34)	Прыжковые упражнения – многоскоки; двойной прыжок; тройной прыжок. Метание гранаты с разбега. Эстафеты.	Развивать скоростно-силовые качества. Повторить технику метания гранаты. Учить разбирать упражнения по фазам и факторы, влияющие на результат.	Отвечают на вопросы учителя. Выполняют упражнения, комментируют технику выполнения.
	Лёгкая атлетика	65 (35)	Метание гранаты с разбега (зачет). Игра: футбол (мальчики), «Лапта» (девочки).	Продемонстрировать результат в метании гранаты.	Выполняют упражнения, комментируют технику выполнения.
	Лёгкая атлетика	66 (36)	Бег 3000м – юноши, 2000м – девушки. Ходьба 1000м (для освобожденных от бега).	Способствовать развитию выносливости, проявлению волевых качеств.	Преодолевают длинную дистанцию, демонстрируя выносливость. Взаимодействуют с учителем. Адекватно оценивают свои результаты, сопоставляя с собственными возможностями.
	Лёгкая атлетика	67 (37)	Основы знаний: «Правила поведения на водоемах и в лесу». Специальные беговые упражнения, ускорения из различных стартовых положений; Эстафета с палочкой с этапом до 40м. Игры.	Способствовать развитию скоростных качеств, координации движений. Повторить передачу эстафетной палочки в беге на скорость.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений и эстафетного бега. Взаимодействуют во время упражнений и в играх.
	ИКТ	68 (38)	«Паралимпийский урок» Презентация-викторина. Выступления учащихся.	Расширить и систематизировать знания учащихся по данной теме.	Отвечают на вопросы викторины, высказывают свои суждения, выступают с подготовленными презентациями.

Тематическое планирование по физической культуре для обучающихся на индивидуальном (домашнем) обучении,
учебник «Физическая культура» для общеобразовательных учреждений 10-11 класс,
под редакцией М.Я.Виленского, Москва «Просвещение».
Класс: 11. Год обучения: 2 Кол-во часов в неделю: 0,2, в год: 7

1 полугодие (3 часа):

1. Основные правила соревнований по видам легкой атлетики (бег, прыжки, метание).
2. История возникновения игры «Волейбол». Основные правила игры.
3. Олимпийское движение. Последние Олимпийские игры (зимние или летние).

2 полугодие (4 часа):

1. История возникновения гимнастики. Виды гимнастики.
2. Самоконтроль и саморегуляция.
3. Влияние физкультуры на развитие внимания, работоспособности, сна, аппетита.
4. Предупреждение травматизма. Оказание первой медицинской помощи при различных травмах.