

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Иркутского районного муниципального образования
Кудинская средняя общеобразовательная школа

Рабочая программа
по предмету
«Физическая культура»
для 10 - 11 класса

Составитель: Учитель физической культуры: Файзуллин Евгений
Александрович

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

Личностные результаты:

- 1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде; 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в

чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; 9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях; 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи; 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

- 1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) навыки смыслового чтения;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции);

Предметные результаты: Характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность. В области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы

физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями. В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения; способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи. В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий. В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности. В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. В

области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, 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: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений; хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно. В области коммуникативной культуры: владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно- оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, плавание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

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.

Тематика Национально-региональный компонент на уроках физической культуры

1. Спортивная жизнь. (традиции школы).
2. Военно- патриотическая игра «Зарница» (традиции школы).
3. Спартакиада школьников Иркутского района: «по баскетболу, волейболу, легкой атлетике, мини-футболу, лыжным гонкам».
4. Военно- патриотическая игра «Зарница» Иркутского района.
5. Зимний и летний фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО) Иркутского района.
6. Константин Григорьевич Вырупаев – советский борец классического стиля, олимпийский чемпион, гордость Иркутской области.
7. Спортивные традиции Иркутского района. Спортивный праздник «Сельские игры» (Летние и зимние).
8. Житель Хомутовского МО Максим Куликов обладатель бронзовой медали на Сурдлимпиаде г.София в Болгарии по легкой атлетике.
9. Спортсмены нашего села и района.

В связи с введением ВФСК «ГТО» в рамках проведения уроков, на занятиях проводим практическое и теоретическое части ГТО в соответствие с тематикой и содержанием учебного материала.(Урок по легкой атлетике, урок спортивных игр, урок гимнастики)

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации

самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью уроков ВФСК «ГТО» является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Отличительные особенности планирования уроков ВФСК «ГТО»:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное изучение и закрепление, совершенствование;

- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности:

- 1) гибкость, координация движений, быстрота;
- 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности);
- 3) выносливость (общая и специальная);

- планирование уроков физической культуры с учётом проведения теоретической и практической части ВФСК «ГТО».

Целью и задачами введения в программу ВФСК «ГТО» являются:

- увеличение числа учащихся, систематически занимающихся физической культурой, повышение уровня физической подготовленности

- формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическим самосовершенствованием и ведение здорового образа жизни

- выполнение учащимися видов испытаний, предусмотренных нормативно – тестирующей частью Комплекса ВФСК «ГТО».

- модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско – юношеского, школьного спорта в образовательных организациях, в том числе путём проведения различных мероприятий, конкурсов, посвящённых ВФСК «ГТО».

Содержание учебного предмета.

Легкая атлетика 10 класс

- овладение техникой спринтерского бега - совершенствование техникой спринтерского бега

овладение техникой длительного бега - совершенствование техникой длительного бега- овладение техникой эстафетного бега - совершенствование техникой эстафетного бега

- овладение техникой прыжка в длину с разбега «согнув ноги» - совершенствование техникой прыжка в длину с разбега «согнув ноги»
- овладение техникой прыжка в высоту способом «перешагиванием» - совершенствование техникой прыжка в высоту способом «перешагиванием»
- овладение техникой метания спортивного снаряда
- изучение правил судейства по легкой атлетике и ведения протоколов- **Комплекс ВФСК «ГТО», Спортивная жизнь, Военно- патриотическая игра «Зарница» (традиции школы).**

Спортивные игры «мини-футбол» 10 класс

- освоение ударов по мячу и остановок мяча
- освоение техники ведения мяча
- овладение техникой ударов по мячу
- освоение индивидуальной техники защиты и нападения
- изучение правил игры, судейства и ведения протоколов игры
- проведение учебных игр и судейство
- **Спартакиада школьников Иркутского района: «по мини-футболу».**

Спортивные игры «баскетбол» 10 класс

- освоение ловли и передачи мяча на месте и в движении
- освоение техники ведения мяча на месте и в движении
- освоение техникой бросков мяча
- освоение индивидуальной техники защиты и нападения
- изучение правил игры, судейства и ведения протоколов игры
- проведение учебных игр и судейство

Спортивные игры «баскетбол» 10 класс

- освоение ранее изученных технических приемов
- освоение индивидуальной техники защиты и нападения
- изучение правил игры, судейства и ведения протоколов игры
- проведение учебных игр и судейство
- освоение ловли и передачи мяча на месте и в движении
- освоение техники ведения мяча на месте и в движении
- освоение техникой бросков мяча
- освоение индивидуальной техники защиты и нападения
- освоение ранее изученных технических приемов
- комбинационные действия в защите и в нападении.

- изучение правил игры, судейства и ведения протоколов игры
- проведение учебных игр и судейство-Спартакиада школьников Иркутского района: «по баскетболу»

Гимнастика 10 класс

- освоение строевых упражнений на месте и в движении
- совершенствование строевых упражнений на месте и в движении
- освоение ОРУ без предметов (с предметами) на месте и в движении - совершенствование ОРУ без предметов (с предметами) на месте и в движении
- освоение и совершенствование висов и упоров - освоение подстраховки и само страховки. - освоение опорных прыжков
- совершенствование опорных прыжков
- освоение акробатических упражнений- совершенствование акробатических упражнений - изучение правил судейства по гимнастике
- ведение протоколов-Константин Григорьевич Вырупаев – советский борец классического стиля, олимпийский чемпион, гордость Иркутской области. (беседа)

Спортивные игры «баскетбол» 10 класс

- совершенствование ранее изученных технических приемов - совершенствование ранее изученных технических приемов
- совершенствование индивидуальной техники защиты и нападения
- изучение правил игры, судейства и ведения протоколов игры
- проведение учебных игр и судейство
- совершенствование ловли и передачи мяча на месте и в движении
- комбинационные действия в защите и в нападении
- изучение правил игры, судейства и ведения протоколов игры
- проведение учебных игр и судействоЗимний фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО) Иркутского района.

Спортивные игры «волейбол» 10 класс

- овладение техникой передвижений,остановок, поворотов и стоек- совершенствование техникой передвижений,остановок, поворотов.
- освоение техники приема и передачи мяча

- совершенствование техники приема и передачи мяча
 - освоение техники разными способами подачи мяча -совершенствование техники разными способами подачи мяча
 - освоен индивидуальной и командной техники защиты и нападения- совершенствование индивидуальной и командной техники защиты и нападения
 - освоение техники блокирования - совершенствование техники блокирования
 - освоение комбинационных действий: защите и нападении- совершенствование комбинационных действий: защите и нападении- совершенствование комбинационных действий: защите и нападении
 - освоение комбинационных действий: защите и нападении
 - совершенствование комбинационных действий: защите и нападении
 - совершенствование комбинационных действий: защите и нападении
 - изучение правил игры в волейбол
 - совершенствование комбинационных действий: защите и нападении
 - совершенствование комбинационных действий: защите и нападении
 - судейства и ведения протоколов игры - проведение учебных игр и судейство
- Житель Хомутовского МО Максим Куликов обладатель бронзовой медали на Сурдлимпиаде в Софии в Болгарии по легкой атлетике.

Спортивные игры «мини-футбол» 10 класс

- совершенствование техники ведения мяча
- совершенствование техникой ударов по мячу в цель- совершенствование техникой остановки мяча
- совершенствование индивидуальной и командной техники защиты и нападения
- изучение правил игры, судейства и ведения протоколов игры
- проведение учебных игр и судейство- Спортсмены нашего села и района.

Легкая атлетика 10 класс

- овладение техникой прыжка в высоту способом «перешагиванием»
- совершенствование техникой прыжка в высоту способом «перешагиванием»
- совершенствование техникой прыжка в высоту способом «перешагиванием»
- овладение техникой спринтерского бега - совершенствование техникой

- спринтерского бега - совершенствование
- техникой спринтерского бега
- овладение техникой длительного бега - совершенствование техникой
- длительного бега - овладение
- техникой эстафетного бега - совершенствование техникой эстафетного бега
- совершенствование техникой эстафетного бега
- овладение техникой прыжка в длину с разбега «согнув ноги» -
- совершенствование техникой прыжка в длину с разбега «согнув ноги»
- совершенствование техникой прыжка в длину с разбега «согнув ноги»
- овладение техникой метания спортивного снаряда
- совершенствование техникой метания спортивного снаряда
- совершенствование техникой метания спортивного снаряда
- изучение правил судейства по легкой атлетике и ведения протоколов-
- Летний фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса**
- «Готов к труду и обороне (ГТО) Иркутского района.**

Легкая атлетика 11 класс

- овладение техникой спринтерского бега
- совершенствование техникой спринтерского бега
- овладение техникой длительного бега
- совершенствование техникой длительного бега
- овладение техникой эстафетного бега
- совершенствование техникой эстафетного бега
- овладение техникой прыжка в длину с разбега «согнув ноги»
- совершенствование техникой прыжка в длину с разбега «согнув ноги»
- овладение техникой прыжка в высоту способом «перешагиванием»
- совершенствование техникой прыжка в высоту способом
- «перешагиванием»
- овладение техникой метания спортивного снаряда
- изучение правил судейства по легкой атлетике и ведения протоколов-
- Комплекс ВФСК «ГТО»

Спортивные игры «мини-футбол» 11 класс

- освоение ударов по мячу и остановок мяча
- освоение техники ведения мяча
- овладение техникой ударов по мячу
- освоение индивидуальной техники защиты и нападения
- изучение правил игры, судейства и ведения протоколов игры
- проведение учебных игр и судейство

Спортивные игры «баскетбол» 11 класс

- освоение ловли и передачи мяча на месте и в движении
- освоение техники ведения мяча на месте и в движении
- освоение техникой бросков мяча
- освоение индивидуальной техники защиты и нападения
- изучение правил игры, судейства и ведения протоколов игры
- проведение учебных игр и судейство

Спортивные игры «баскетбол» 11 класс

- освоение ранее изученных технических приемов
- освоение индивидуальной техники защиты и нападения
- изучение правил игры, судейства и ведения протоколов игры
- проведение учебных игр и судейство
- освоение ловли и передачи мяча на месте и в движении
- освоение техники ведения мяча на месте и в движении
- освоение техникой бросков мяча
- освоение индивидуальной техники защиты и нападения
- освоение ранее изученных технических приемов
- комбинационные действия в защите и в нападении.
- изучение правил игры, судейства и ведения протоколов игры
- проведение учебных игр и судейство- КомплексВФСК «ГТО»

Гимнастика 11 класс

- освоение строевых упражнений на месте и в движении
- совершенствование строевых упражнений на месте и в движении
- освоение ОРУ без предметов (с предметами) на месте и в движении
- совершенствование ОРУ без предметов (с предметами) на месте и в движении
- освоение и совершенствование висов и упоров
- освоение подстраховки и само страховки.
- освоение опорных прыжков
- совершенствование опорных прыжков
- освоение акробатических упражнений
- совершенствование акробатических упражнений
- изучение правил судейства по гимнастике
- ведения протоколов
- КомплексВФСК «ГТО»

Спортивные игры «баскетбол» 11 класс

- совершенствование ранее изученных технических приемов
- совершенствование ранее изученных технических приемов
- совершенствование индивидуальной техники защиты и нападения
- изучение правил игры, судейства и ведения протоколов игры

- проведение учебных игр и судейство
- совершенствование ловли и передачи мяча на месте и в движении
- комбинационные действия в защите и в нападении
- изучение правил игры, судейства и ведения протоколов игры
- проведение учебных игр и судейство

Спортивные игры «волейбол» 11 класс

- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек
- совершенствование техникой передвижений, остановок, поворотов.
- освоение техники приема и передачи мяча
- совершенствование техники приема и передачи мяча
- освоение техники разными способами подачи мяча
- совершенствование техники разными способами подачи мяча
- освоение индивидуальной и командной техники защиты и нападения
- совершенствование индивидуальной и командной техники защиты и нападения
- освоение техники блокирования
- совершенствование техники блокирования
- освоение комбинационных действий: защите и нападении
- совершенствование комбинационных действий: защите и нападении
- совершенствование комбинационных действий: защите и нападении
- освоение комбинационных действий: защите и нападении
- совершенствование комбинационных действий: защите и нападении
- совершенствование комбинационных действий: защите и нападении
- изучение правил игры в волейбол
- совершенствование комбинационных действий: защите и нападении
- совершенствование комбинационных действий: защите и нападении
- судейства и ведения протоколов игры
- проведение учебных игр и судейство

Спортивные игры «мини-футбол» 11 класс

- совершенствование техники ведения мяча
- совершенствование техникой ударов по мячу в цель
- совершенствование техникой остановки мяча
- совершенствование индивидуальной и командной техники защиты и нападения
- изучение правил игры, судейства и ведения протоколов игры
- проведение учебных игр и судейство

Легкая атлетика 11 класс

- овладение техникой прыжка в высоту способом «перешагиванием»
- совершенствование техникой прыжка в высоту способом

«перешагиванием»

- совершенствование техникой прыжка в высоту способом

«перешагиванием»

- овладение техникой спринтерского бега

- совершенствование техникой спринтерского бега

- совершенствование техникой спринтерского бега

- овладение техникой длительного бега

- совершенствование техникой длительного бега

- овладение техникой эстафетного бега

- совершенствование техникой эстафетного бега

- совершенствование техникой эстафетного бега

- овладение техникой прыжка в длину с разбега «согнув ноги»

- совершенствование техникой прыжка в длину с разбега «согнув ноги»

- совершенствование техникой прыжка в длину с разбега «согнув ноги»

- овладение техникой метания спортивного снаряда

- совершенствование техникой метания спортивного снаряда

- совершенствование техникой метания спортивного снаряда

- изучение правил судейства по легкой атлетике и ведения протоколов

- Комплекс ВФСК «ГТО»

Тематическое планирование учебного плана

Тема	Количество часов	
	Класс	
	10	11
Знания о физической культуре	В процессе уроков	
Легкая атлетика	12(+12)	12(+12)
Мини-футбол	6	6
Баскетбол	6	6
Баскетбол	12(+8)	12(+8)
Гимнастика	12(+8)	12(+8)
Баскетбол	12	12
Волейбол	21	21
Мини-футбол	6	6
Легкая атлетика	18(+12)	18(+12)
Общее количество часов	105	105
Итого	210 часов	

