

## Пояснительная записка

Тематическое планирование составлено в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, основана на программе по предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 10-11 классы» (М.: Просвещение).2019 г.

### Планируемые результаты изучения предмета «физическая культура» на уровне среднего общего образования

#### *Обучающийся 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).

#### Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной) деятельности

##### *Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки)

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

#### ***Характеристика контрольно-измерительных материалов***

Включает в себя систему контролируемых материалов, позволяющих оценить качественные и количественные показатели физической подготовленности (положительная динамика), а также уровень сформированности теоретических знаний подготовленности обучающихся (в виде письменной итоговой работы, в форме защиты индивидуального проекта и т.д.)

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность***

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

***Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).***

***Спортивные игры:*** игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

***Гимнастика (юноши):*** лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

***Лёгкая атлетика (юноши):*** метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цель; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты метанием, бегом, прыжками, переноской груза и литоварища.

***Кроссовая подготовка*** (развитие общей выносливости, ловкости, воспитание морально-волевых качеств: коллективизма, упорства, воли к победе).

Кросс подразумевает передвижение в разнообразных условиях местности. Различия в грунте и рельефе вызывают определенные изменения и в технике передвижений, требуя различной постановки стоп, наклона туловища, работы рук и т.п).

### **Физическое совершенствование**

**Спортивные игры:** совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

**Гимнастика элементами акробатики:** освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

**Лёгкая атлетика:** совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Учебный материал	I чет	II чет	III чет	IV чет
	27	21	30	24
Основы знаний	В ходе занятий			
Легкая атлетика	10			11
Баскетбол	17			
Волейбол		3		4
Гимнастика		18		
Лыжная подготовка			18	
Игровые уроки			12	9

**Учебно-тематическое планирование  
по физической культуре в 10-11 классе**

**(3 часа в неделю – 102 часа)**

№ уро ка	Раздел программы	Кол- во часов	Тема	Кол- во часо в	Тип урока	Виды учебной деятельности	Виды контрол я	Планируемые результаты освоения материала	Дом. задан ие	Дата	
										План	Факт.
1	Лёгкая атлетика	10 ч.	ИОТ-018 Требования и гигиенические правила на занятиях лёгкой атлетикой.	1	Комби ниров анный	<b>1 четверть – 27 часов</b> Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.	текущи й	Знать правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.	Компл екс ОРУ №1		
2			Старт в эстафетном беге.	1	Изуче ние и перви чное закреп ление	Бег на длинные дистанции	текущи й	Уметь бегать длинные дистанции.	Компл екс ОРУ №1		
3			Метание малого мяча на дальность с разбега, в цель	1	Обоб щение и систе м знани й	Метание малого мяча	текущи й	Уметь выполнять метание малого мяча.	Компл екс ОРУ №1		
4-5			Метание гранаты 500 гр на дальность	2	Контр оль корре кция ЗиУ	Метание гранаты	текущи й	Уметь выполнять метание гранаты.	Компл екс ОРУ №1		
6			Бег 100 м	1	Контр оль	Бег на короткие дистанции	Операт ивный	Уметь бегать 100 м.	Компл екс		

					коррекция ЗиУ		(Тест - 100 м)		ОРУ №1		
7			Прыжки в длину с разбега	1	Контроль коррекция ЗиУ	Прыжки в длину с разбега	Оперативный (Тест - прыжки в длину с разбега)	Уметь выполнять прыжки в длину с разбега.	Комплекс ОРУ №1		
8			Бег 1000 м	1	Контроль коррекция ЗиУ	Прыжки в длину с разбега способа «Согнув ноги»	Оперативный (Тест – бег 1000м)	Уметь бегать 1000 м.	Комплекс ОРУ №1		
9			Равномерный бег до 3 км	1	Обобщение и систем знаний	Бег на длинные дистанции	текущий	Уметь бегать длинные дистанции	Комплекс ОРУ №1		
10			Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий без опоры	1	Изучение и первичное закрепление	Преодоление препятствий	текущий	Уметь преодолевать препятствия	Комплекс ОРУ №1		
11	Спортивные игры.	17 ч.	Техника безопасности во время спортивных игр. Баскетбол. Стойка баскетболиста,	1	Актуализ. знаний и умений	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.	текущий	Знать правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.	Комплекс ОРУ №2		

			передвижения.								
12-13			Остановка прыжком и два шага	2	Изучение и первичное закрепление	Технические приемы и тактические действия в баскетболе	текущий	Уметь выполнять остановку прыжком и два шага.	Комплекс ОРУ №2		
14-15			Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	2	Изучение и первичное закрепление	Технические приемы и тактические действия в баскетболе	текущий	Уметь выполнять передачу мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	Комплекс ОРУ №2		
16-17			Передача мяча одной рукой от плеча.	2	Изучение и первичное закрепление	Технические приемы и тактические действия в баскетболе	текущий	Уметь выполнять передачу мяча одной рукой от плеча.	Комплекс ОРУ №2		
18-19			Ведение мяча правой и левой рукой, на месте и в движении, с изменением направления.	2	Изучение и первичное закрепление	Технические приемы и тактические действия в баскетболе	текущий	Уметь выполнять ведение мяча.	Комплекс ОРУ №2		
20			Бросок мяча с места, в движении после ловли и ведения	1	Изучение и первичное закрепление	Технические приемы и тактические действия в баскетболе	текущий	Уметь выполнять бросок мяча с места, в движении после ловли и ведения	Комплекс ОРУ №2		
21			Броски мяча по кольцу с ближней и дальней	1	Обобщение и систематизация	Технические приемы и тактические действия в баскетболе	Оперативный	Уметь выполнять броски мяча по кольцу с ближней и дальней дистанции	Комплекс ОРУ №2		

			дистанции		м знани й						
22			Штрафной бросок	1	Обобщение и систем знаний	Технические приемы и тактические действия в баскетболе	Оперативный	Уметь выполнять штрафной бросок	Комплекс ОРУ №2		
23			Контрольные упражнения: бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения.	1	Контроль коррекция ЗиУ	Технические приемы и тактические действия в баскетболе	Оперативный	Уметь выполнять бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения	Комплекс ОРУ №2		
24			Индивидуальная техника защиты (перехват мяча)	1	Изучение и первичное закрепление	Технические приемы и тактические действия в баскетболе	текущий	Иметь представление о технических приемах и тактических действиях в баскетболе	Комплекс ОРУ №2		
25			Обманные действия (финты)	1	Изучение и первичное закрепление	Технические приемы и тактические действия в баскетболе	текущий	Уметь выполнять финты.	Комплекс ОРУ №2		
26			Зонная и персональная защита	1	Изучение и первичное закрепление	Технические приемы и тактические действия в баскетболе	текущий	Иметь представление о технических приемах и тактических действиях в баскетболе	Комплекс ОРУ №2		

27			Учебная игра с соблюдением основных правил	1	Актуализация и умений	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности	текущий	Знать нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности	Комплекс ОРУ №2		
28	Гимнастика	18 ч.	ИОТ-017-2010 Организующие команды и приёмы. Перестроение в движении.	1	Актуализация и умений	<b>2 четверть – 21 час</b> Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.	Текущий	Знать правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.	Комплекс ОРУ №3		
29			Строевые упражнения.	1	Изучение и первичное закрепление	Строевые упражнения.	текущий	Уметь выполнять строевые упражнения.	Комплекс ОРУ №3		
30			Упражнения без предметов на месте и в движении.	1	Обобщение и систематизация	Комплексы упражнений без предметов на месте и в движении.	текущий	Знать и уметь выполнять комплексы упражнений без предметов на месте и в движении.	Комплекс ОРУ №3		
31			Общеразвивающие упражнения с предметами	1	Обобщение и систематизация	Комплексы упражнений с предметами	текущий	Знать и уметь выполнять упражнения с предметами.	Комплекс ОРУ №3		
32			Подтягивание	1	Контр	Комплексы	Операт	Уметь	Компл		



			на низкой перекладине (д), на высокой (ю).		оль коррекция ЗиУ	упражнений для развития основных физических качеств	ивный (Тест-подтягивание на перекладине)	подтягиваться на низкой перекладине (д), на высокой (ю).	екс ОРУ №3		
33-35			Комплекс ОРУ на 32 счёта	3	Комбинированный	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств	текущий	Уметь составлять и выполнять комплексы упражнений на 32 счёта	Комплекс ОРУ №3		
36			Изучение комбинации на гимнастической скамейке	1	Актуализ. Знаний и умений	Упражнения и комбинации на равновесие	текущий	Уметь выполнять упражнения и комбинации на равновесие	Комплекс ОРУ №3		
37-38			Комплекс упражнений стретчинга	2	Комбинированный	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств	текущий	Уметь составлять и выполнять комплексы упражнений стретчинга.	Комплекс ОРУ №3		
39-42			Комплекс акробатических упражнений	4	Комбинированный	Акробатические упражнения и комбинации	текущий	Уметь выполнять акробатические упражнения и комбинации	Комплекс ОРУ №3		
43			Прыжки через короткую скакалку (тестирование). Комплексы упражнений для развития гибкости.	1	Контроль коррекция ЗиУ	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств	Оперативный (Тест – прыжки через скакалку)	Уметь прыгать через скакалку. Знать комплексы упражнений для развития гибкости.	Комплекс ОРУ №3		
44			Контрольное	1	Контроль	Комплексы	Операт	Знать комплексы	Комплекс		

			упражнение на гибкость – наклон вперед из положения сидя.		оль коррекция ЗиУ	упражнений для развития основных физических качеств	ивный (Тест – наклон вперед)	упражнений для развития основных физических качеств	екс ОРУ №3		
45			Подъем туловища из положения лёжа (тестирование)	1	Контроль коррекция ЗиУ	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств	Оперативный (Тест – подъем туловища из положения лёжа)	Знать комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Уметь выполнять подъем туловища из положения лёжа.	Комплекс ОРУ №3		
46-48	Игровые уроки	3 ч.	Спортивные и подвижные игры	3	Актуализ. Знаний и умений	Волейбол. Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры	Текущий	Уметь играть в подвижные и спортивные игры. Знать правила изученных игр.	Комплекс ОРУ №3		
49	Лыжная подготовка	18 ч.	ИОТ-019-2010 Знакомство с нормативами и требованиями по лыжной подготовке.	1	Актуализ. знаний и умений	<b>3 четверть – 30 часов</b> Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.	текущий	Знать правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.	Комплекс ОРУ №4		
50-51 Р.К.			Попеременный двухшажный ход.	2	Актуализ. знаний и умений	Основные способы передвижения на лыжах	текущий	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход.	Комплекс ОРУ №4		
52-54			Одновременный бесшажный	3	Актуализ.	Основные способы передвижения на	текущий	Уметь выполнять одновременный	Комплекс		

			ход		знани й и умени й	лыжах		бесшажный ход	ОРУ №4		
55- 56 Р.К.			Одновременны й двухшажный ход	2	Актуа лиз. знани й и умени й	Основные способы передвижения на лыжах	текущи й	Уметь выполнять одновременный двухшажный ход	Компл екс ОРУ №4		
57- 58 Р.К.			Одновременны й одношажный ход.	2	Комби ниров анный	Основные способы передвижения на лыжах	текущи й	Уметь выполнять одновременный одношажный ход.	Компл екс ОРУ №4		
59- 60			Переход с попеременного хода на одновременны й.	2	Комби ниров анный	Основные способы передвижения на лыжах	текущи й	Уметь выполнять переход с попеременного хода на одновременный.	Компл екс ОРУ №4		
61 Р.К.			Преодоление подъёмов способами «ёлочкой», скользящим шаном	1	Изуче ние и перви чное закреп ление	Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.	текущи й	Иметь представление о технике выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.	К омпле кс ОРУ №4		
62 Р.К.			Спуск со склона с изменением стойки	1	Обоб щение и систе м знани й	Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.	текущи й	Уметь преодолевать подъёмы способами «полуёлочкой», «ёлочкой» и «лесенкой».	К омпле кс ОРУ №4		
63 Р.К.			Торможение плугом, упором	1	Обоб щение и	Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов,	текущи й	Уметь выполнять торможение плугом, упором	К омпле кс		

					систе м знани й	торможений.			ОРУ №4		
64 Р.К.			Поворот на месте махом, поворот упором	1	Обоб щение и систе м знани й	Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.	текущи й	Уметь выполнять поворот на месте махом, поворот упором	К омпле кс ОРУ №4		
65- 66			Контрольное прохождение дистанции 3000м на время	2	Контр оль корре кция ЗиУ	Основные способы передвижения на лыжах	Операт ивный	Уметь проходить дистанцию 3000 м на время.	Компл екс ОРУ №4		
67- 78	Игровые уроки	12ч.	ИОТ-021-2010 Подвижные игры, эстафеты с мячами. Спортивные игры.	12	Компл екс. приме нен ЗиУ	Волейбол. Флорбол. Сюжетно-образные и обрядовые игры	текущи й	Уметь играть в подвижные и спортивные игры. Знать правила изученных игр.	Компл екс ОРУ №4		
79	Спортивны е игры	4 ч.	ИОТ-021-2010 Волейбол. Приём и передача мяча снизу и сверху.	1	Актуа лиз. знани й и умени й	<b>4 четверть – 24 часа.</b> Технические приемы и тактические действия в волейболе	текущи й	Уметь выполнять приём и передачу мяча снизу и сверху.	Компл екс ОРУ №5		
80			Прямая нижняя и верхняя передача мяча через сетку.	1	Комби ниров анный	Технические приемы и тактические действия в волейболе	текущи й	Уметь выполнять прямую нижнюю и верхнюю передачу мяча через сетку.	Компл екс ОРУ №5		
81			Тактические действия игроков.	1	Компл екс. приме	Технические приемы и тактические действия в волейболе	текущи й	Иметь представление о технических	Компл екс ОРУ		

					нен ЗиУ			приемах и тактических действиях в волейболе.	№5		
82			Учебная игра в волейбол по правилам.	1	Компл екс. применен ЗиУ	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	текущий	Знать нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	Компл екс ОРУ №5		
83-87	Игровые уроки	5 ч.	Сюжетно-образные (подвижные) и спортивные игры .	5	Компл екс. применен ЗиУ	Сюжетно-образные (подвижные)игры. Волейбол.	текущий	Уметь играть в подвижные и спортивные игры. Знать правила изученных игр.	Компл екс ОРУ №5		
88-89	Лёгкая атлетика	11 ч.	ИОТ-018-2010 Прыжки в высоту с разбега	2	Комбинированный	Прыжки в длину и высоту с разбега	текущий	Иметь представление о прыжках в длину и высоту с разбега.	Компл екс ОРУ №5		
90			Метание малого мяча на дальность с разбега	1	Контроль коррекция ЗиУ	Метание малого мяча.	оперативный	Уметь выполнять метания малого мяча на дальность с разбега.	Компл екс ОРУ №5		
91			Метание гранаты на дальность	1	Контроль коррекция ЗиУ	Метание гранаты.	оперативный	Уметь метать гранату.	Компл екс ОРУ №5		
92-93			Прыжки в длину с разбега	2	Изучение и первичное	Прыжки в длину с разбега	текущий	Иметь представление о прыжках в длину с разбега способом	Компл екс ОРУ №5		

					закрепление			«согнув ноги»			
94			Бег 100м	1	Актуализация и умений	Бег на короткие дистанции	текущий	Уметь выполнять прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	Комплекс ОРУ №5		
95-96			Упражнения на развитие выносливости. Бег 1000 м	2	Контроль коррекция ЗиУ	Бег на длинные дистанции.	Оперативный	Уметь бегать 1000 м.	Комплекс ОРУ №5		
97			Прыжок в длину с места.	1	Контроль коррекция ЗиУ	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств	Оперативный (Тест – прыжок в длину с места)	Уметь выполнять прыжок в длину с места.	Комплекс ОРУ №5		
98			Челночный бег 3X10 ( тестирование)	1	Контроль коррекция ЗиУ	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств	Оперативный (Тест – Челночный бег 3X10)	Знать комплексы упражнений для развития основных физических качеств	Комплекс ОРУ №5		
99-102	Игровые уроки	4 ч.	Подвижные и спортивные игры.	4	Комплекс. применен ЗиУ	Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. Волейбол.	текущий	Уметь играть в подвижные и спортивные игры. Знать правила изученных игр.	Комплекс ОРУ №5		