

ННОУ «ТРОИЦКАЯ ПРАВОСЛАВНАЯ ШКОЛА»

УТВЕРЖДАЮ

Директор

«23» июня 2022 г.



СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе

Толмачева Н.А.

«23» июня 2022 г.

Рабочая программа

Учебного предмета

«Физическая культура»

для 10-11 классов

на 2022 – 2023 учебный год

учителя физической культуры

Пахмутова Сергея Васильевича

Москва 2022

1. Пояснительная записка

Рабочий план разработан на основе Примерной и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича (М:Просвещение,2010).

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью; потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и техническими действиями базовых видов спорта;
- овладение системой знаний о физической культуре как способе формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетенции в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Программа структурирована по разделам, содержание программного материала состоит из двух частей-базовой и вариативной. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент - кроссовая подготовка. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных и национальных особенностей ученика. Вариативная часть программы обусловлена необходимостью учёта индивидуальных особенностей детей. Вариативная часть включает в себя программный материал по раздел «Кроссовая подготовка» и «Нетрадиционные виды гимнастики»: «Атлетическая гимнастика» у юношей, «Элементы аэробики» у девушек. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

2. Общая характеристика учебного курса по физической культуре

В соответствии со структурой двигательной деятельности программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «Физическая культура и здоровый образ жизни», «Оздоровительные системы физического воспитания» и «спортивная подготовка» и «Прикладно ориентированная физическая подготовка».

Раздел «Способы двигательной активности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся на самостоятельные занятия физической культурой.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Это раздел включает в себя несколько тем:

«Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой», содержание которой соотносится с решением задач по укреплению здоровья учащихся.

«Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой(юноши)» и «Упражнения в системе занятий аэробикой (девушки)». Эти темы представлены упражнениями оздоровительных систем, которые излагаются в последовательности, определяющей решение задач по коррекции телосложения.

«Упражнения в системе спортивной подготовки» и «Упражнения в системе прикладно-ориентированной физической подготовки», здесь представлен материал соревновательными и прикладными упражнениями из базовых видов спорта(лёгкой атлетики, лыжные гонки, спортивные игры(баскетбол)

3.Место учебного курса в учебном плане.

Курс физической культуры изучается в 10-11 классах. Третий час на преподавание предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года №889. В приказе указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развития физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 175 часов на два года обучения (2 часа в неделю 10 классы, 3 часа в неделю 11-е к).

Личностные универсальные учебные действия

У выпускника будут сформированы:

- положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности;
- интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;
- эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах;
- чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями;
- основа для развития чувства прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;
- представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;
- установка на здоровый образ жизни;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;
- первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела;
- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье.

Выпускник получит возможность научиться :

- пониманию значения физической культуры в жизни человека;
- первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- представлению о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;
- представлению об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самообработки;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой;
- адекватному пониманию причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;
- устойчивому следованию моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;

- осознанию элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;
- осознанному пониманию чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений.

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий;
- принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств указанную учителем, в учебном процессе;
- принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;
- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности;
- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- различать способ и результат собственных и коллективных действий.

Выпускник получит возможность научиться:

- вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
- оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;
- самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем;
- осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств;
- проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;
- строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;
- ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;
- осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;

- осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;
- устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;
- самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;
- анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;
- контролировать свои действия в коллективной работе;
- во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру;
- следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;
- контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;
- при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;
- аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнеров и соперников;
- последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром;

- осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Предметные результаты **Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- характеризовать основные физические качества и различать их между собой.

Выпускник получит возможность научиться:

- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- выявлять связь физической культуры с трудом
-

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;
- измерять показатели физического развития и физической подготовленности;
- вести систематические наблюдения за их динамикой;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

Выпускник получит возможность научиться:

- фиксировать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

- *выполнять передвижения на лыжах.*

4.Содержание курса физической культуры

Знания о физической культуре

- 1 Оздоровительные системы физического воспитания
- 2 Спортивная подготовка

Способы двигательной физкультурной деятельности

- 1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
- 2 Оценка эффективности занятий физической культурой (самонаблюдение и самоконтроль)

Физическое совершенствование

- 1 Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой(комплексы упражнений на регулирование массы тела, индивидуальные комплексы ОРУ на развитие координации движений и гибкости)
- 2 Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой(юноши)
- 3 Упражнения в системе занятий аэробикой (девушки)
- 4 Упражнения в системе спортивной подготовки:
 - гимнастика с основами акробатики;
 - лёгкая атлетика;
 - лыжные гонки;
 - спортивные игры (баскетбол);
 - упражнения общеразвивающей направленности;
 - кроссовая подготовка;

5. Тематическое планирование

№	Тема	Характеристика деятельности обучающихся
1	Знания о физической культуре	<p>Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, её роль в профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности.</p> <p>Формы и содержание занятий по предупреждению утомления и повышению работоспособности.</p> <p>Основные положения закона РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</p> <p>Совершенствование навыков и умений в анализе и оценке техники двигательных действий, наблюдении за режимами физической нагрузки и показателями текущего самочувствия.</p> <p>Совершенствование навыков и умений в судействе спортивных соревнований.</p> <p>Адаптивная гимнастика как система занятий по реабилитации и восстановления здоровья человека, её цель, задачи, виды и разновидности.</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши) и аэробика (девушки) как системы занятий по формированию стройной фигуры.</p> <p>Режим питания и его особенности при занятиях по наращиванию и снижению массы тела, роль и предназначение основных продуктов питания (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли).</p> <p>Общие представления о спортивной форме и её структурных компонентах. Основы самостоятельной подготовки к соревновательной деятельности.</p>
2	Способы двигательной деятельности	<p>Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой (по выбору с учётом интересов)</p> <p>Подготовка мест занятий, отбор инвентаря и оборудования.</p> <p>Соблюдение правил ТБ на занятиях физической культурой разной направленности.</p> <p>Совершенствование навыков и умений в проведении гигиенического массажа и оздоровительного самомассажа по профилактике простудных заболеваний.</p> <p>Совершенствование навыков и умений по оказанию доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>
Физическое совершенствование		
3	Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой	<p>Уметь подбирать и выполнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - индивидуальные комплексы ОРУ на развитие координации движений и гибкости, - индивидуальные комплексы на регулирование массы тела, формирование осанки и стройной фигуры; <p>Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз;</p> <p>Специальные комплексы лечебной гимнастики при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения, зрения</p>
4	Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой	<p>Уметь выполнять индивидуальные комплексы упражнений на снижение и наращивание массы тела с предметами и без (штанга, гантели)</p> <p>Использовать упражнения на разные мышечные группы для самостоятельных занятий.</p> <p>Соблюдение правил ТБ на занятиях атлетической гимнастики, уметь выполнять страховку при выполнении упражнений с</p>

		отягощениями.
5	Гимнастика и фитнес	<p>Уметь выполнять комплексы ОРУ с дополнительным отягощением на различные группы мышц (в устойчивом ритме, под музыкальное сопровождение). Упражнения танцевального характера (в повышенном темпе). Составлять танцевальную комбинацию на 32 счёта.</p> <p>Знать и уметь выполнять упражнения: для мышц живота, спины, ягодичных мышц, мышц бедра(сгибателей, разгибателей), мышц стопы и голени, для рук и плечевого пояса упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах.</p> <p>Использовать упражнения на разные мышечные группы для самостоятельных занятий.</p> <p>Описывать и осваивать базовые шаги аэробики, составлять из них комбинации и выполнять под музыкальное сопровождение.</p>
Прикладно-ориентированная физическая подготовка		
6	Лёгкая атлетика	<p>Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений (из ранее изученных). Выполнение легкоатлетических упражнений в условиях соревновательной деятельности.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации.</p> <p>Включать л/а упражнения в различные формы занятий ФК.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении л/а упражнений</p>
7	Гимнастика с основами акробатики	<p>Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений в акробатических комбинациях.</p> <p>Выполнение спортивных комбинаций в условиях соревновательной деятельности.</p>
8	Спортивные игры (баскетбол)	<p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила ТБ. Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуации и условий возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в баскетболе. Спортивные игры в условиях соревновательной деятельности.</p>
9	Лыжная подготовка	<p>Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах. Прохождение соревновательных дистанций в условиях соревновательной деятельности</p> <p>Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте ЧСС.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила ТБ.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха</p>
10	Упражнения общеразвивающей направленности (ОФП)	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой: лёгкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики, по лёгкой атлетике, по лыжной подготовке, по баскетболу, по футболу</p>

6. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Работа по данному курсу обеспечивается УМК, а также дополнительной литературой:

- Физическая культура: Учебник для 10-11 классов / В.И.Лях и др. Издательство «Просвещение», Москва, 2014 г, 255 с.
- В.И. Лях «Тестовый контроль», 2009г.
- Интернет-сайт «Физкультура на5» <http://fizkultura-na5.ru/>
- Интернет-сайт «Физкульт-ура!» <http://www.fizkult-ura.ru/>

Материально-техническое обеспечение:

1. ***Специфическое оборудование:***
2. спортивный зал с установленными воротами для мини-футбола, кольцами для игры в баскетбол, волейбольной сеткой;
3. спортивное оборудование: гимнастическое бревно, гимнастические лавки, канат, оборудование для прыжков в высоту, навесные перекладины и брусья;
4. спортивный инвентарь: мячи, гимнастические палки, набивные мячи, гимнастические маты, скакалки, обручи,
5. ***Электронно-программное обеспечение (по возможности):***
6. компьютер;
7. презентационное оборудование;

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 10-11 КЛАССОВ (3 ЧАСА).**

10 класс

Дата проведения	Номер урока		Тема урока
	С начала года	По теме	
Легкая атлетика (8 часов)			
	1	1	Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. Низкий старт. Стартовый разгон, бег по дистанции. Эстафетный бег, СБУ
	2	2	Низкий старт. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.
	3	3	Эстафетный бег. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств
	4	4	Бег на результат (100 м.) Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей
	5	5	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. СБУ
	6	6	Прыжок в длину на результат. Биохимические основы прыжков
	7	7	Метание гранаты из различных положений.
	8	8	Метание гранаты на результат из положения стоя. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств
Кроссовая подготовка (8 ч)			
	9	1	Длительный бег (20 минут). Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ. Бег под гору. Футбол
	10	2	Длительный бег (20 минут). Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ. Бег под гору. Футбол
	11	3	Бег (22 минуты). Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ. Бег под гору. Футбол
	12	4	Бег (22 минуты). Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ. Бег под гору. Футбол
	13	5	Бег (23 минуты). Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ. Бег под гору. Футбол. Развитие выносливости
	14	6	Бег (23 минуты). Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ. Бег в гору. Футбол. Развитие выносливости
	15	7	Бег (23 минуты). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. СБУ. Бег в гору. Футбол. Развитие выносливости
	16	8	Бег (3000 метров) на результат
Гимнастика (14 часов)			
	17	1	Инструктаж по ТБ. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы
	18	2	ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Развитие силы
	19	3	ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Развитие силы
	20	4	ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Развитие силы
	21	5	ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы
	22	6	ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы
	23	7	ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Лазание по канату в два приема без помощи ног. Развитие силы
	24	8	Подтягивание на перекладине на оценку. Лазание по канату на скорость
	25	9	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках. Кувырок назад из стойки на руках
	26	10	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках. Кувырок назад из стойки на руках
	27	11	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках. Кувырок назад из стойки на руках
	28	12	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на

			руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств
	29	13	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств
	30	14	Оценка техники выполнения комбинации из разученных элементов.
Спортивные игры. Волейбол. (7 часов)			
	31	1	Инструктаж по ТБ. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар.
	32	2	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Позиционное нападение. Учебная игра. Прямой нападающий удар.
	33	3	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону
	34	4	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону
	35	5	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.
	36	6	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки
II полугодие. Лыжная подготовка (16 часов)			
	36	1	Инструктаж по ТБ. Спуск с горы
	38	2	Попеременный четырехшажный ход. Бег по дистанции до 3 км
	39	3	Попеременный четырехшажный ход. Бег по дистанции до 3 км
	40	4	Попеременный четырехшажный ход. Подъем в гору. Бег по дистанции 3 км
	41	5	Повороты на месте и в движении. Спуск с горы
	42	6	Подъем в гору. Переход с попеременного на одновременный ход
	43	7	Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции 3 км
	44	8	Подъем в гору. Бег по дистанции 3.км
	45	9	Спуски с горы. Бег по дистанции 3 км
	46	10	Бег по дистанции 3 км
	47	11	Подъем в гору, спуски с горы
	48	12	Повороты на месте и в движении, спуск с горы, подъем в гору
Спортивные игры. Баскетбол			
	49	1	Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2x1). Развитие скоростных качеств.
	50	2	Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2x1). Развитие скоростных качеств.
	51	3	Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2x3). Развитие скоростных качеств.
	52	5	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3x2). Развитие скоростных качеств.
	53	6	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2x1x2). Развитие скоростных качеств.

	54	7	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных качеств.
	55	8	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных качеств.
	56	9	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон
	57	10	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон
	58	11	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон
	59	12	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон
Легкая атлетика (10 часов)			
	60	1	Низкий старт. Стартовый разгон. Челночный бег
	61	2	Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Челночный бег.
	62	3	Низкий старт. Бег по дистанции на время (100 м).. Челночный бег.
	63	4	Метание гранаты из различных положений. Развитие скоростно-силовых способностей
	64	5	Метание гранаты на дальность. ОРУ
	65	8	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивания. Челночный бег.
	66	9	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Развитие скоростно-силовых качеств
Кроссовая подготовка (4 часов)			
	67	1	Бег (23 минуты) Преодоление вертикальных препятствий прыжком. СБУ. Бег в гору. Спортивные игры (футбол)
	68	2	Бег (23 минуты) Преодоление вертикальных препятствий прыжком. СБУ. Бег в гору. Спортивные игры (футбол)
	69	3	Бег (23 минуты) Преодоление вертикальных препятствий прыжком. СБУ. Бег в гору. Спортивные игры (футбол)
	70	4	Бег (3000 м) на результат

11 класс

Дата проведения	Номер урока		Тема урока
	С начала года	По теме	
Легкая атлетика (8 ч)			
	1	1	Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. Низкий старт. Стартовый разгон, бег по дистанции. Бег на результат (30 метров). Эстафетный бег, СБУ
	2	2	Низкий старт (30 метров). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег, СБУ. Развитие скоростных качеств.
	3	3	Низкий старт (30 метров). Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег. СБУ

	4	4	Бег на результат (100 м.) Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей
	5	5	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. СБУ. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств.
	6	6	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.
	7	7	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег
	8	8	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств
Кроссовая подготовка (6 ч)			
	9	1	Длительный бег (20 минут). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. Футбол
	10	2	Длительный бег (24 минуты). Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ. Бег под гору. Футбол
	11	3	Бег (24 минуты). Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ. Бег под гору. Футбол
	12	4	Бег (26 минут). Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ. Бег в гору. Футбол. Развитие выносливости
	13	5	Бег (28 минут). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. СБУ. Бег в гору. Футбол. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.
	14	6	Бег (3000 метров) на результат
Гимнастика (14 час)			
	15	1	Инструктаж по ТБ. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Развитие силы
	16	2	ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Развитие силы
	17	3	ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Развитие силы
	18	4	ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по шведской стенке без помощи рук. Развитие силы
	19	5	ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по шведской стенке без помощи рук. Развитие силы
	20	6	ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по шведской стенке без помощи рук. Развитие силы
	21	7	ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по шведской стенке без помощи рук. Развитие силы
	22	8	ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по шведской стенке без помощи рук. Развитие силы
	23	9	Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня
	24	10	Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня
	25	11	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.
	26	12	ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.
	27	13	ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок

			через коня.
	28	14	Выполнение комбинации упражнений. Прыжок через коня.
Спортивные игры. Волейбол. (6 часов)			
	29	1	Инструктаж по ТБ. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.
	30	2	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.
	31	3	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.
	32	4	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.
	33	5	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.
	34	6	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.
II полугодие. Лыжная подготовка (12 часов)			
	35	1	Инструктаж по ТБ. Спуск с горы
	36	2	Попеременный четырехшажный ход. Бег по дистанции до 3 км
	37	3	Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход
	38	4	Попеременный четырехшажный ход. Бег по дистанции до 3 км
	39	5	Попеременный четырехшажный ход. Подъем в гору
	40	6	Повороты на месте и в движении. Спуск с горы
	41	7	Подъем в гору. Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции 3 км
	42	8	Попеременный четырехшажный ход. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции 3 км
	43	9	Подъем в гору. Бег по дистанции 3 км. Спуски с горы. Бег по дистанции 3 км
	44	10	Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции 3 км.
	45	11	Бег по дистанции 3 км
	46	12	Подъем в гору, спуски с горы Повороты на месте и в движении, спуск с горы, подъем в гору
Спортивные игры. Баскетбол (10 ч)			
	47	1	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со сменной дистанции. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств.
	48	2	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со сменной дистанции. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств.
	49	3	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со сменной дистанции. Быстрый прорыв (3х1). Развитие скоростных качеств. Учебная игра.
	50	4	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со сменной дистанции. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против

			зонной защиты (2x1x2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.
	51	5	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со сменной дистанции. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (1x3x1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.
	52	6	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со сменной дистанции. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (1x3x1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.
	53	7	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2x3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.
	54	8	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение. Бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.
	55	9	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение. Бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.
	56	10	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон
Легкая атлетика (6 часов)			
	57	1	Низкий старт. Стартовый разгон. Челночный бег. Финиширование
	58	2	Низкий старт. Бег по дистанции на время (100 м). Челночный бег.
	59	3	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.
	60	4	Метание гранаты из различных положений. Развитие скоростно-силовых способностей Метание гранаты на дальность. ОРУ
	61	5	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивания. Челночный бег. Переход через планку. Развитие скоростно-силовых качеств
	62	6	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление.
Кроссовая подготовка (4 часов)			
	63	1	Бег (25 минут) Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ. Бег под гору
	64	2	Бег (25 минут) Преодоление вертикальных препятствий прыжком. СБУ. Бег под гору
	65	3	Бег (3000 м) на результат
	66	4	Повторение пройденного