

Приложение к ООП СОО,  
утв. приказом № 200 от 29.08.2023  
по МКОУ «Кикеринская СОШ»

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по Физической культуре

10-11 класс

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10–11-х классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования).
- с федеральной основной общеобразовательной программой
- с авторской «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, ).

### Цели и задачи реализации программы

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Цель** школьного образования по физической культуре — 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. В средней школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в средней школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса

(спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения.

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

## **СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

### **1. Легкая атлетика**

Беговые упражнения: высокий и низкий старт; стартовый разгон; бег 100 м; эстафетный бег; кроссовый бег; бег длительный бег;

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега;

Метание: метание гранаты с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений;

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

Организуемые команды и приемы: повороты кругом в движении; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении;

Висы и упоры: вис согнувшись, прогнувшись; подтягивания в висах лежа; упражнения в висах и упорах;

Опорные прыжки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см);

Акробатические упражнения и комбинации: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов;

Лазанье: лазанье по канату с помощью ног на скорость; лазанье по гимнастической стенке, лестнице без помощи ног;

Элементы ритмической гимнастики.

Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

### **4. Спортивные игры**

#### **Баскетбол**

Совершенствование ловли и передачи мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях);

Совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание);

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом;

На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

### **Волейбол**

Совершенствование техники приема и передач: варианты техники приема и передач;

Совершенствование техники подач: варианты подач мяча;

Совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку;

Совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка;

Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

### **5. Лыжная подготовка**

Освоение техники лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные (10 класс); переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни (11 класс); преодоление подъемов и препятствий (10 класс); элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование (11 класс); прохождение дистанции 6 км (10 класс), 8 км (11 класс);

Знания о физической культуре: правила соревнований по лыжным гонкам, техника безопасности при занятиях лыжным спортом, первая помощь при травмах и обморожениях;

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трём базовым уровням, исходя из принципа «общее-частное-конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности, чувства патриотизма и уважения к Отечеству, чувства ответственности перед Родиной, 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;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур и различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- формирование толерантного сознания и поведения в поликультурном мире;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, взрослыми и детьми младшего возраста в разных видах деятельности;
- формирование нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- формирование готовности и способности к образованию и самообразованию;
- формирование эстетического отношения к миру;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом совершенствовании;
- формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей);
- формирование осознанного выбора будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов;
- формирование экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды;
- формирование ответственного отношения к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;
- умение самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;
- умение использовать имеющиеся ресурсы для достижения целей, выбирать эффективные стратегии;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в совместной деятельности, эффективно разрешать конфликты, учитывать позиции и интересы других участников деятельности;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения задач, к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, умение работать с информацией;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (ИКТ);
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно принимать решения и оценивать их;
- умение чётко и ясно излагать свою точку зрения;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, из результатов и оснований, границ своего знания и незнания.

#### **Предметные результаты:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, в том числе в подготовке к сдаче комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, общего физического развития и развития физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в различной деятельности;

- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности;
- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- умение бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умение подавать строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

## Формы контроля и критерии оценки

Основными формами контроля являются зачетные занятия.

Критериями оценки являются:

- уровень овладения теоретическими и методическими знаниями, практическими умениями и навыками;
- общая физическая подготовленность;
- уровень спортивно-технической подготовленности по базовым видам спорта и овладение жизненно-важными умениями.

## Показатели физической культуры

Контрольные тесты для оценки спортивно-технической подготовленности и уровня овладения жизненно необходимыми навыками.

### Юноши 10 класс

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 60 м (с)	8,4	8,5	8,7
Бег 100 м (с)	14,4	15,1	16,0
Бег 500 м (мин, с)	1,40	1,50	2,00
Бег 1000 м (мин, с)	3,40	3,55	4,20
Бег 2000 м (мин, с)	10,30	11,00	11,30
Бег 3000 м (мин, с)	15,00	16,00	17,00
Метание теннисного мяча (м)	40	35	30
Приседание (количество раз на время)	40/40	40/45	40/50
Прыжок в длину с места (см)	230	220	200
Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (м)	6	5	4,5
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз).	10	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	10	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз)	40	30	20
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
Упражнения для пресса (количество раз)	25	20	10
Тест на гибкость – наклон из положения сидя.	+8см	+6см	+4см
Координационный тест — челночный бег 10□9 м( ρ)	25	27	29
Координационный тест — челночный бег 10□18 м( ρ)	41	43	45
Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол	9	7	5
Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол	9	7	5
Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол	4	3	2
Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол	5	4	3

Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол	5	4	3
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

### Девушки- 10класс

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 60 м (мин, с)	9,5	9,7	10,5
Бег 100 м (мин, с)	16,2	17,0	17,8
Бег 500 м (мин, с)	2,15	2,25	2,35
Бег 1000 м (мин, с)	5,00	5,10	5,40
Бег 2000 м (мин, с)	10,30	11,0	11,30
Метание теннисного мяча (м) (1)	25	20	17
Приседание (количество раз на время)	35/35	35/4	35/45
Прыжок в длину с места (см) (1)	190	170	150
Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (м) (1)	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз) (2)	8	6	4
Упражнения для пресса (количество раз)	25	20	10
Тест на гибкость – наклон из положения сидя.	+10см	+8см	+5см
Координационный тест — челночный бег 10□9 м( ρ(3)	30	32	34
Координационный тест — челночный бег 10□18 м( ρ(3)	48	50	52
Скакалка (количество раз за 1 мин)	130	120	100
Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол (6)	8	6	4
Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол (7)	8	6	4
Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол	3	2	1
Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол	4	3	2
Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол	4	3	2
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

(1). Учащийся выполняет три попытки (фиксируется лучшая из попыток).

(2). Отжимания (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) выполняются на горизонтальной поверхности руки на ширине плеч, туловище и ноги в одной плоскости. Засчитываются попытки, при которых учащийся касается грудью тензоплатформы (руки сгибаются в локтевых суставах до 90").

(3). Тест выполняется с высокого старта.

(4). Подтягивания выполняются на высокой перекладине без рывковых движений и раскачиваний.

(5). Засчитываются попытки, при которых фиксируется положение подбородка выше перекладины.

(6). Учитывается количество правильно выполненных упражнений до потери мяча.

(7). Упражнение выполняется в парах на расстоянии 4-5 м. Учитывается количество правильно выполненных упражнений.

### Самостоятельная работа

Изучение основных понятий физической культуры и спорта. Изучение влияния занятий физической культурой и спортом на различные системы организма человека.

Разбор методики способов овладения двигательных действий. Выполнение утренней гигиенической гимнастики. Развитие двигательных способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений. Повторение техники легкоатлетических упражнений: бега на короткие дистанции, кроссового бега, прыжка в длину, метания мяча. Освоение правил игры в волейбол и баскетбол. Выполнение подводящих упражнений для освоения техники плавания. Передвижение на лыжах с использованием изученных способов. Выполнение прикладных гимнастических упражнений на спортивном городке.

**Контрольные тесты для оценки спортивно-технической подготовленности и уровня овладения жизненно необходимыми навыками**

### Юноши основной медицинской группы 11 класс

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 60 м (с)	8,0	8,3	8,5
Бег 100 м (с)	14,00	14,50	15,0
Бег 500 м (мин, с)	1,40	1,50	2,00
Бег 1000 м (мин, с)	3,40	3,55	4,20
Бег 2000 м (мин, с)	10,30	11,00	11,30
Бег 3000 м (мин, с)	15,00	16,00	17,00
Метание теннисного мяча (м) (1)	40	35	30
Приседание (количество раз на время)	40/40	40/45	40/50
Прыжок в длину с места (см) (1)	230	220	200
Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (м) (1)	6	5	4,5
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз) (4).	10	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	10	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз) (2)	40	30	20
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
Упражнения для пресса (количество раз)	25	20	10
Тест на гибкость – наклон из положения сидя.	+8см	+6см	+4см
Координационный тест — челночный бег 10□9 м (о)	25	27	29
Координационный тест — челночный бег 10□18 м (о)	41	43	45
Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол (6)	9	7	5
Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол (3)	9	7	5
Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол	4	3	2
Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол	5	4	3

Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол	5	4	3
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

### Девушки. 11 класс

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 60 м (мин, с)	9,5	9,7	10,5
Бег 100 м (мин, с)	16,2	17,0	17,8
Бег 500 м (мин, с)	2,15	2,25	2,35
Бег 1000 м (мин, с)	5,00	5,10	5,40
Бег 2000 м (мин, с)	10,30	11,00	11,30
Метание теннисного мяча (м) (1)	25	20	17
Приседание (количество раз на время)	35/35	35/40	35/45
Прыжок в длину с места (см) (1)	190	170	150
Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (м) (1)	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз) (2)	8	6	4
Упражнения для пресса (количество раз)	25	20	10
Тест на гибкость – наклон из положения сидя.	+10см	+8см	+5см
Координационный тест — челночный бег 10□9 м( 3)	30	32	34
Координационный тест — челночный бег 10□18 м( 3)	48	50	52
Скакалка (количество раз за 1 мин)	130	120	100
Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол (6)	8	6	4
Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол (7)	8	6	4
Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол	3	2	1
Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол	4	3	2
Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол	4	3	2
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

(1). Учащийся выполняет три попытки (фиксируется лучшая из попыток).

(2). Отжимания (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) выполняются на горизонтальной поверхности руки на ширине плеч, туловище и ноги в одной плоскости. Засчитываются попытки, при которых учащийся касается грудью тензоплатформы (руки сгибаются в локтевых суставах до 90").

(3). Тест выполняется с высокого старта.

(4). Подтягивания выполняются на высокой перекладине без рывковых движений и раскачиваний.

(5). Засчитываются попытки, при которых фиксируется положение подбородка выше перекладины.

(6). Учитывается количество правильно выполненных упражнений до потери мяча.

(7). Упражнение выполняется в парах на расстоянии 4-5 м. Учитывается количество правильно выполненных упражнений.

### **Самостоятельная работа**

Изучение основных понятий физической культуры и спорта. Изучение влияния занятий физической культурой и спортом на различные системы организма человека.

Разбор методики способов овладения двигательных действий. Выполнение утренней гигиенической гимнастики. Развитие двигательных способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений. Повторение техники легкоатлетических упражнений: бега на короткие дистанции, кроссового бега, прыжка в длину, метания мяча. Освоение правил игры в волейбол и баскетбол. Выполнение подводящих упражнений для освоения техники плавания. Передвижение на лыжах с использованием изученных способов. Выполнение прикладных гимнастических упражнений на спортивном городке.

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

Тематическое планирование по *Физической культуре для 10-11го* класса составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

1. к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда
2. к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)		
		10 класс	11 класс	Всего
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока		
2	Легкая атлетика	21	21	42
3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21	43
4	Спортивные игры:			
	Баскетбол	21	21	43
	Волейбол	21	21	49
5	Лыжная подготовка	18	18	36
	<b>Всего</b>	102	102	204

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**10 класс**

№ урока	Наименование раздела программы	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
1	<b>Легкая атлетика</b>	Охрана труда на уроках лёгкой атлетики. Старт и стартовый разгон. Развитие скоростных, силовых качеств.	1
2		Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега	1
3		Метание гранаты. Развитие выносливости.	1
4		Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1
5		Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 100 м. Метание гранаты.	1
6		Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега.	1
7		Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м. Метание гранаты	1
8		Метание гранаты. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
9		Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости.	1
10		Бег с ускорением 100 м. Развитие скоростных, силовых качеств.	1
11		Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1
12		Развитие выносливости. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
13		Метание гранаты. Прыжки в длину с разбега.	1
14		Метание гранаты. Эстафета, передача эстафетной палочки.	1
15		Бег с ускорением 100 м. Прыжки в длину с разбега.	1
16		Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега.	1
17		Метание гранаты. Эстафета, передача эстафетной палочки.	1
18		Развитие выносливости. ОФП (общая физическая подготовка).	1
19	<b>Волейбол</b>	Охрана труда на уроках волейбола. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Прием мяча сверху двумя руками.	1
20		Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Прием мяча сверху двумя	1

		руками. Верхняя прямая подача. Прием подачи.	
21		Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Двухсторонняя игра.	1
22		Верхняя прямая подача. Прием подачи. Двухсторонняя игра.	1
23		Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.	1
24		Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.	1
25		Прямой нападающий удар. Блокирование вдвоем. Двухсторонняя игра.	1
26		Прямой нападающий удар. Блокирование вдвоем. Страховка при блокировании. Двухсторонняя игра.	1
27		Прямой нападающий удар. Блокирование вдвоем. Страховка при блокировании. Двухсторонняя игра.	1
28	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	Охрана труда на уроках гимнастики. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1
29		Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
30		Акробатика. ОФП (общая физическая подготовка).	1
31		Акробатика. Лазание по канату без помощи ног.	1
32		Упражнения на равновесие. Опорный прыжок. ОФП (общая физическая подготовка).	1
33		Опорный прыжок. ОФП (общая физическая подготовка).	1
34		Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1
35		Акробатика. Упражнения на брусьях.	1
36		Акробатика. ОФП (общая физическая подготовка).	1
37		Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (общая физическая подготовка).	1
38		Лазание по канату. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1
39		Развитие силовых качеств. ОФП (общая физическая подготовка).	1
40		Упражнения на равновесие. Упражнения на перекладине. ОФП (общая физическая подготовка).	1
41		Упражнения на равновесие. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
42		Акробатика. Опорный прыжок.	1
43		Упражнения на перекладине. ОФП (общая физическая подготовка).	1

44		Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
45		Акробатика. ОФП (общая физическая подготовка).	1
46		Опорный прыжок. Упражнения на перекладине. Девушки упр.на брусьях.	1
47		Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на равновесие.	1
48		ОФП (общая физическая подготовка).	1
49	<b>Лыжная подготовка</b>	Охрана труда на уроках лыжной подготовки. Спуски с горы	1
50		Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1
51		Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.	1
52		Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1
53		Попеременный 4-х шажный ход. Подъем в гору.	1
54		Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1
55		Повороты на месте и в движении. Спуски с горы.	1
56		Подъем в гору. Переход с попеременного на одновременный ход.	1
57		Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1
58		Попеременный 4-х шажный ход. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1
59		Подъем в гору. Бег по дистанции до 3 км.	1
60		Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	1
61		Попеременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1
62		Подъем в гору. Спуски с горы.	1
63		Бег по дистанции до 3 км.	1
64		Повороты на месте и в движении. Спуски с горы.	1
65	<b>Баскетбол</b>	Охрана труда на уроках баскетбола. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.	1
66		Передача и ловля мяча в движении. Штрафные броски.	1
67		Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	1
68		Эстафеты. Учебная игра.	1
69		Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения.	1
70		Тактика защиты в баскетболе.	1

		Учебная игра.	
71		Передача и ловля мяча в движении. Эстафеты.	1
72		Тактика защиты в баскетболе. Учебная игра.	1
73		Штрафные броски. Броски с различных дистанций. Учебная игра.	1
74		Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.	1
75		Передача и ловля мяча в движении. 3 шага бросок после ведения.	1
76		Тактические действия в нападении. Эстафеты.	1
77		Тактика защиты в гандболе Учебная игра.	1
78		Штрафные броски. Броски с различных дистанций. Учебная игра.	1
79		Охрана труда на уроках баскетбола. Ведение мяча с изменением направления. Штрафные броски.	1
80		Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения.	1
81		Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.	1
82		Броски со средн. и ближних дистанций. Эстафеты по баскетбольным правилам.	1
83		Штрафные броски. Учебная игра.	1
84		2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	1
85		Броски со средних и ближних дистанций. Учебная игра.	1
86		Штрафные броски. Эстафеты по баскетбольным правилам.	1
87		Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения.	1
88		Эстафеты по баскетбольным правилам. Учебная игра.	1
89	<b>Легкая атлетика</b>	Охрана труда на уроках лёгкой атлетики. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	1
90		Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1
91		Бег до 2000 м. ОФП (общая физическая подготовка).	1
92		Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростных качеств.	1
93		Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	1
94		Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1
95		Бег до 2000 м ОФП (общая физическая подготовка).	1
96		Метание гранаты. Развитие скоростных качеств.	1
97		Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	1
98		Прыжки в длину с разбега. Метание	1

		гранаты ОФП (общая физическая подготовка).	
99		Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс). ОФП (общая физическая подготовка).	1
100		Бег 100 м. ОФП (общая физическая подготовка).	1
101		Прыжки в длину с разбега. ОФП (общая физическая подготовка).	1
102		Метание гранаты. ОФП (общая физическая подготовка).	1

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс

№ урока	Наименование раздела программы	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
1.	<b>Легкая атлетика</b>	Охрана труда на уроках лёгкой атлетики. Старт и стартовый разгон. Развитие скоростных, силовых качеств.	1
2.		Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега	1
3.		Метание гранаты. Развитие выносливости.	1
4.		Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1
5.		Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 100 (м). Метание гранаты.	1
6.		Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега.	1
7.		Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м. Метание гранаты	1
8.		Метание гранаты. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
9.		Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости.	1
10.		Бег с ускорением 100 м. Развитие скоростных, силовых качеств.	1
11.		Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1
12.		Развитие выносливости. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
13.		Метание гранаты. Прыжки в длину с разбега.	1
14.		Метание гранаты. Эстафета, передача эстафетной палочки.	1
15.		Бег с ускорением 100 м. Прыжки в длину с разбега.	1
16.		Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега.	1
17.		Метание гранаты. Эстафета, передача	1

		эстафетной палочки.	
18.		Развитие выносливости. ОФП (общая физическая подготовка).	1
19.	<b>Волейбол</b>	Охрана труда на уроках волейбола. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Прием мяча сверху двумя руками.	1
20.		Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Прием мяча сверху двумя руками. Верхняя прямая подача. Прием подачи.	1
21.		Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Двухсторонняя игра.	1
22.		Верхняя прямая подача. Прием подачи. Двухсторонняя игра.	1
23.		Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.	1
24.		Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.	1
25.		Прямой нападающий удар. Блокирование вдвоем. Двухсторонняя игра.	1
26.		Прямой нападающий удар. Блокирование вдвоем. Страховка при блокировании. Двухсторонняя игра.	1
27.		Прямой нападающий удар. Блокирование вдвоем. Страховка при блокировании. Двухсторонняя игра.	1
28.		Двухсторонняя игра.	1
29.	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	Охрана труда на уроках гимнастики. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1
30.		Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
31.		Акробатика. ОФП (общая физическая подготовка).	1
32.		Акробатика. Лазание по канату без помощи ног.	1
33.		Акробатика. Лазание по канату без помощи ног.	1
34.		Упражнения на равновесие. Опорный прыжок. ОФП (общая физическая подготовка).	1
35.		Опорный прыжок. ОФП (общая физическая подготовка).	1
36.		Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1
37.		Акробатика. Упражнения на брусьях.	1
38.		Акробатика. ОФП (общая физическая подготовка).	1
39.		Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (общая	1

		физическая подготовка).	
40.		Лазание по канату. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1
41.		Развитие силовых качеств. ОФП (общая физическая подготовка).	1
42.		Упражнения на равновесие. Упражнения на перекладине. ОФП (общая физическая подготовка).	1
43.		Упражнения на равновесие. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
44.		Акробатика. Опорный прыжок.	1
45.		Упражнения на перекладине. ОФП (общая физическая подготовка).	1
46.		Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
47.		Акробатика. ОФП (общая физическая подготовка).	1
48.		Опорный прыжок. Упражнения на перекладине. Девушки упр.на брусьях.	1
49.		Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на равновесие.	1
50.		ОФП (общая физическая подготовка).	1
51.	<b>Лыжная подготовка</b>	Охрана труда на уроках лыжной подготовки. Спуски с горы	1
52.		Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1
53.		Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.	1
54.		Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1
55.		Попеременный 4-х шажный ход. Подъем в гору.	1
56.		Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1
57.		Повороты на месте и в движении. Спуски с горы.	1
58.		Подъем в гору. Переход с попеременного на одновременный ход.	1
59.		Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1
60.		Попеременный 4-х шажный ход. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1
61.		Подъем в гору. Бег по дистанции до 3 км.	1
62.		Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	1
63.		Попеременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1
64.		Подъем в гору. Спуски с горы.	1

65.		Бег по дистанции до 3 км.	1
66.		Повороты на месте и в движении. Спуски с горы.	1
67.	<b>Баскетбол</b>	Охрана труда на уроках баскетбола. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.	1
68.		Передача и ловля мяча в движении. Штрафные броски.	1
69.		Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	1
70.		Эстафеты. Учебная игра.	1
71.		Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения.	1
72.		Тактика защиты в баскетболе. Учебная игра.	1
73.		Передача и ловля мяча в движении. Эстафеты.	1
74.		Тактика защиты в баскетболе. Учебная игра.	1
75.		Штрафные броски. Броски с различных дистанций. Учебная игра.	1
76.		Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.	1
77.		Передача и ловля мяча в движении. 3 шага бросок после ведения.	1
78.		Тактические действия в нападении. Эстафеты.	1
79.		Тактика защиты в гандболе Учебная игра.	1
80.		Штрафные броски. Броски с различных дистанций. Учебная игра.	1
81.		Охрана труда на уроках баскетбола. Ведение мяча с изменением направления. Штрафные броски.	1
82.		Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения.	1
83.		Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.	1
84.		Броски со средних. и ближних дистанций. Эстафеты по баскетбольным правилам.	1
85.		Штрафные броски. Учебная игра.	1
86.		2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	1
87.		Броски со средних и ближних дистанций. Учебная игра.	1
88.		Штрафные броски. Эстафеты по баскетбольным правилам.	1
89.		Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения.	1
90.		Эстафеты по баскетбольным правилам. Учебная игра.	1
91.		Эстафеты по баскетбольным правилам. Учебная игра.	1
92.	<b>Легкая атлетика</b>	Охрана труда на уроках лёгкой атлетики. Старт и стартовый разгон.	1

		Бег 100 м	
93.		Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1
94.		Бег до 2000 м. ОФП (общая физическая подготовка).	1
95.		Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростных качеств.	1
96.		Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	1
97.		Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1
98.		Бег до 2000 м ОФП (общая физическая подготовка).	1
99.		Метание гранаты. Развитие скоростных качеств.	1
100.		Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	1
101.		Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты ОФП (общая физическая подготовка).	1
102.		Бег до 2000 м. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (общая физическая подготовка).	1