

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области средняя общеобразовательная школа  
с. Ягодное муниципального района Ставропольский Самарской области

«Рассмотрено»  
Руководитель  
методического  
объединения учителей  
естественно-научных  
дисциплин  
\_\_\_\_\_ Н.А.Щердакова  
протокол № 1  
от «30» 08 2021г.

«Согласовано»  
Заместитель директора  
по УВР  
\_\_\_\_\_ Н.В.Маркушева  
«31» 08 2021г.

«Утверждаю»  
Директор учреждения  
ГБОУ СОШ с.Ягодное  
\_\_\_\_\_ Ф.А.Дашкевич  
приказ №225/1  
от «31» 08 2021г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по физической культуре  
для 10-11 классов  
ФГОС СОО

## **Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов**

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов ГБОУ СОШ с. Ягодное составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и Рабочих программ. Разработана в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2019).

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в средней школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим среднюю школу.

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

#### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- В области трудовой культуры:
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

#### **Метапредметные результаты освоения физической культуры**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их

использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Предметные результаты освоения физической культуры**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## Содержание учебного предмета 10 класс

### Теоретическая часть

**Тема 1.1.** Инструкция по технике безопасности на занятиях по физической культуре (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры). Правила поведения в спортзале. Техника безопасности при работе с инвентарём.

**Тема 1.2.** Правила и формы занятий физическими специальными упражнениями, доступными по состоянию здоровья. Правила дыхания при занятиях ФУ и комплекс для носоглотки. Закаливание воздухом и водой. Понятие об утомлении и переутомлении, активный и пассивный отдых. Смена деятельности как вариант формы отдыха.

**Тема 1.3.** Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Общая характеристика и причины возникновения профессиональных заболеваний. Современные системы физического воспитания, их оздоровительное и прикладное значение. Расчёт «индекса здоровья» по показателям (пробы Руфье). Технология планирования и контроля в системе регулярных оздоровительных занятий, основывающихся на состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности (общие представления).

**Тема 1.4.** Правовые основы физической культуры (извлечения из закона Российской Федерации «О физической культуре»). Роль и значение занятий физической культурой для сохранения творческой активности и долголетия, поддержания репродуктивной функции человека.

### Практическая часть

**Тема 2. Гимнастика. Физическая подготовка:** развитие силы, скоростно-силовых качеств, координация, гибкости.

Меры безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с гимнастическими палками и гантелями, на гимнастической стенке и скамейке, с использованием тренажерных устройств.

Развитие двигательных способностей с использованием прикладных упражнений (лазаний, упражнений на равновесие, преодолении препятствий, прыжков) и общеразвивающих упражнений с элементами ритмической и атлетической гимнастики.

Материал, пройденный в предыдущих классах. Повороты в движении кругом, перестроение из колонны по два, по четыре, по восемь в движении. Упражнения в висах и

упорах, комплексы ОРУ (ОФП), упражнения с предметами и без предметов Силовые упражнения, круговая тренировка. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность.

разных снарядов из разных исходных положений, круговая тренировка. ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами, элементы художественной гимнастики. Комбинации ОРУ без предметов и с предметами (комбинации с обручами, скакалкой, мячами), то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений, упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, снарядах, акробатические упражнения (сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках, комбинации из ранее изученных элементов), ритмическая гимнастика.

**Перекладина высокая.** Подтягивание. **Брусья.** Сгибание, разгибание рук в упоре. **Опорный прыжок.** Козел в ширину, высота 115-120см. Прыжок ноги врозь, с напрыгиванием на снаряд ноги вместе, соскок. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см). **Акробатика.** Группировка из положений присед, сед, лежа на спине; перекаты вперед, назад. Кувырок вперед, назад, соединение кувырков. Стойка на голове. **Бревно.** Ходьба по бревну с различными положениями рук, с движениями руками. С остановкой в стойке на одной ноге, другая нога вперёд, в сторону, назад. Ходьба боком. Ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча. С поворотом кругом. С остановкой и переходом в стойку на одном колене. Ходьба с предметами. Ходьба по бревну различными шагами. С остановкой и опусканием в сед. Вставание с помощью и без помощи рук. Сед в полушпагат. Упражнение на бревне «Ласточка». Прыжки со сменой ног. Соскок прогнувшись. Соскок ноги врозь. **Элементы атлетической гимнастики** (массово-оздоровительное направление). Выполнение разнообразных общеразвивающих упражнений с гантелями, амортизаторами, гириями, тренажерами. Тренировка упражнений вводного комплекса: 1- подтягивание в висе на перекладине; 2-сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 3- приседание с выпрыгиванием; 4- из положения, лежа на спине сгибания туловища. Освоение и тренировка упражнений вводного комплекса: 1- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 2- лазанье по канату без помощи ног; 3- подъем ног висе на перекладине или гимнастической стенке на максимальную высоту; 4- подъем корпуса из положения, лежа на спине; 5- ходьба с отягощением.

**Тема 3. Легкая атлетика и кроссовая подготовка.** Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Развитие двигательных способностей с использованием упражнений легкой атлетики.

**Бег 30,60,100,500 м. Кроссовая подготовка.** Физическая подготовка: Развитие выносливости.

Преодоление препятствий. Кросс до 5км. Обучение технике высокого старта. Бег по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне; бег с преодолением естественных препятствий. Бег на дистанцию 1000-3000 м. Эстафетный бег 4x100м, 4x400м. Обучение низкому и высокому старту. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции, финиширования. Специальные упражнения бегуна. Обучение и совершенствование эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Тренировка в беге на короткие дистанции. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, с группой, эстафеты. Бег в равномерном и переменном темпе в течении 15-20 мин, бег на 2000 м. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений на расстояние от 10 до 25 м, эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Стартовый разгон, бег на расстояние до 40 м, эстафетный бег, бег на 100м на результат. Варианты челночного бега, с изменением направления скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности. **Прыжок** в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна в длину.

Прыжки через препятствия и на точность приземления. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. **Метание** теннисного мяча, гранаты. Метание различных предметов в цель и на дальность с разбега, в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-14м. Обучение технике метания гранаты (теннисного мяча). Стартовое положение метателя, держание и несение гранаты (теннисного мяча), разбег, заключительное усилие. Специальные упражнения метателя.

#### **Тема 4. Спортивные игры**

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

**Баскетбол.** Различные эстафеты, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом, на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Ведение мяча в течении 10-13 сек в разных стойках с максимальной частотой ударов; подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения в сочетании с прыжками, метанием и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Упражнения по совершенствованию техники перемещений и владения мячом; метание в цель различными мячами; жонглирование (индивидуально, в парах у стенки) упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами; подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным. Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижение. Стойки защитника, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.

**Волейбол.** Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Передача назад. Изучение элементов тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия. Верхняя тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра.

#### **Тема 5. Подвижные игры и эстафеты**

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

«Тир», «Перетяни за черту», «Жмурки», «Купи бычка», «Догнать переднего», «Перепрыжка в противоположную сторону», «Игра в хоккей руками», «Кто быстрее», «Длинные прыжки с мячом», «Далёкий бросок», «Летучий мяч», «Высокий бросок», «Школа мяча», «Бег вдвоём на трёх ногах», «Надеть и снять верёвочное кольцо», «Бег ловких», «Бег пьяных», «Перетяни за черту», «Мяч - мишень», «Гонка мячей различные варианты». Футбол.

#### **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 жизненно-важными умениями.
- спортивно-техническая подготовленность и уровня овладения жизненно необходимыми навыками.

### **11 класс**

#### **Теоретическая часть**

**Тема 1.1.** Инструкция по технике безопасности на занятиях по физической культуре (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры). Правила поведения в спортзале. Техника безопасности при работе с инвентарём.



**Тема 1.2.** Правила и формы занятий физическими специальными упражнениями, доступными по состоянию здоровья. Правила дыхания при занятиях ФУ и комплекс для носоглотки. Закаливание воздухом и водой. Понятие об утомлении и переутомлении, активный и пассивный отдых. Смена деятельности как вариант формы отдыха.

**Тема 1.3.** Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Общая характеристика и причины возникновения профессиональных заболеваний. Современные системы физического воспитания, их оздоровительное и прикладное значение. Расчёт «индекса здоровья» по показателям (пробы Руфье). Технология планирования и контроля в системе регулярных оздоровительных занятий, основывающихся на состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности (общие представления).

**Тема 1.4.** Правовые основы физической культуры (извлечения из закона Российской Федерации «О физической культуре»). Роль и значение занятий физической культурой для сохранения творческой активности и долголетия, поддержания репродуктивной функции человека.

### **Практическая часть**

**Тема 2. Гимнастика. Физическая подготовка:** развитие силы, скоростно-силовых качеств, координация, гибкости.

Меры безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с гимнастическими палками и гантелями, на гимнастической стенке и скамейке, с использованием тренажерных устройств.

Развитие двигательных способностей с использованием прикладных упражнений (лазаний, упражнений на равновесие, преодоления препятствий, прыжков) и общеразвивающих упражнений с элементами ритмической и атлетической гимнастики.

Материал, пройденный в предыдущих классах. Повороты в движении кругом, перестроение из колонны по два, по четыре, по восемь в движении. Упражнения в висах и упорах, комплексы ОРУ (ОФП), упражнения с предметами и без предметов. Силовые упражнения, круговая тренировка. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность

разных снарядов из разных исходных положений, круговая тренировка. ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами, элементы художественной гимнастики. Комбинации ОРУ без предметов и с предметами (комбинации с обручами, скакалкой, мячами), то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений, упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, снарядах, акробатические упражнения (сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках, комбинации из ранее изученных элементов), ритмическая гимнастика.

**Перекладина высокая.** Подтягивание. Сгибание, разгибание рук в упоре. **Опорный прыжок.** Козел в ширину, высота 115-120см. Прыжок ноги врозь, с напрыгиванием на снаряд ноги вместе, соскок. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см). **Акробатика.** Группировка из положений присед, сед, лежа на спине; перекаты вперед, назад. Кувырок вперед, назад, соединение кувырков. Стойка на голове. **Бревно.** Ходьба по бревну с различными положениями рук, с движениями руками. С остановкой в стойке на одной ноге, другая нога вперёд, в сторону, назад. Ходьба боком. Ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча. С поворотом кругом. С остановкой и переходом в стойку на одном колене. Ходьба с предметами. Ходьба по бревну различными шагами. С остановкой и опусканием в сед. Вставание с помощью и без помощи рук. Сед в полушпагат. Упражнение на бревне «Ласточка». Прыжки со сменой ног. Соскок прогнувшись. Соскок ноги врозь. **Элементы атлетической гимнастики** (массово-оздоровительное направление). Выполнение разнообразных общеразвивающих упражнений с гантелями, амортизаторами, гириями, тренажерами. Тренировка упражнений вводного комплекса: 1- подтягивание в висе на перекладине; 2-сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 3- приседание с выпрыгиванием; 4- из положения, лежа на спине сгибания туловища. Освоение и тренировка упражнений

вводного комплекса: 1- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 2- лазанье по канату без помощи ног; 3- подъем ног висе на перекладине или гимнастической стенке на максимальную высоту; 4- подъем корпуса из положения, лежа на спине; 5- ходьба с отягощением.

### **Тема 3. Легкая атлетика и кроссовая подготовка**

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Развитие двигательных способностей с использованием упражнений легкой атлетики.

**Бег 30,60,100,500 м. Кроссовая подготовка.** Физическая подготовка: Развитие выносливости.

Преодоление препятствий. Кросс до 5км. Обучение технике высокого старта. Бег по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне; бег с преодолением естественных препятствий. Бег на дистанцию 1000-3000 м. Эстафетный бег 4x100м, 4x400м. Обучение низкому и высокому старту. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции, финиширования. Специальные упражнения бегуна. Обучение и совершенствование эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Тренировка в беге на короткие дистанции. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, с группой, эстафеты. Бег в равномерном и переменном темпе в течении 15-20 мин, бег на 2000 м. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений на расстояние от 10 до 25 м, эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Стартовый разгон, бег на расстояние до 40 м, эстафетный бег, бег на 100м на результат. Варианты челночного бега, с изменением направления скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности. **Прыжок** в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна в длину. Прыжки через препятствия и на точность приземления. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. **Метание** теннисного мяча, гранаты. Метание различных предметов в цель и на дальность с разбега, в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-14м. Обучение технике метания гранаты (теннисного мяча). Стартовое положение метателя, держание и несение гранаты (теннисного мяча), разбег, заключительное усилие. Специальные упражнения метателя.

### **Тема 4. Спортивные игры**

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

**Баскетбол.** Различные эстафеты, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом, на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Ведение мяча в течении 10-13 сек в разных стойках с максимальной частотой ударов; подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения в сочетании с прыжками, метанием и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Упражнения по совершенствованию техники перемещений и владения мячом; метание в цель различными мячами; жонглирование (индивидуально, в парах у стенки) упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами; подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным. Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижение. Стойки защитника, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.

**Волейбол.** Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Передача назад. Изучение элементов тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия. Верхняя тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра.

## Тема 5. Подвижные игры и эстафеты

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

«Тир», «Перетяни за черту», «Жмурки», «Купи бычка», «Догнать переднего», «Перепрыжка в противоположную сторону», «Игра в хоккей руками», «Кто быстрее», «Длинные прыжки с мячом», «Далёкий бросок», «Летучий мяч», «Высокий бросок», «Школа мяча», «Бег вдвоём на трёх ногах», «Надеть и снять верёвочное кольцо», «Бег ловких», «Бег пьяных», «Перетяни за черту», «Мяч - мишень», «Гонка мячей различные варианты». Футбол.

### 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 (с)	25	27	29
Координационный тест — челночный бег 10×18 м (с)	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	11,00	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 (с) (3)	30	32	34
Координационный тест — челночный бег 10×18 м (с) (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 10-11 классы**

<b>№</b>	<b>Раздел программы</b>	<b>X</b>	<b>XI</b>
1	<b>Теоретические сведения</b>	В процессе уроков	
2	<b>Легкая атлетика</b>	20	20
3	<b>Гимнастика</b>	21	21
4	<b>Спортивные игры Баскетбол</b>	22	22
5	<b>Спортивные игры Волейбол</b>	21	21
6	<b>Кроссовая подготовка</b>	18	18
	<b>ИТОГО:</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

### **Календарно-тематическое планирование по физической культуре 10 класс (102 часа)**

<b>№ пп</b>	<b>Раздел, тема урока</b>	<b>Количество часов</b>
	<b>1. Легкая атлетика</b>	<b>18</b>

1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1
2	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1
3	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие выносливости.	1
4	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1
5	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1
6	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега.	1
7	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1
8	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1
9	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости.	1
10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1
11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1
12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие выносливости. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1
13	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1
14	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1
15	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1
16	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега.	1
17	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1
18	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие выносливости. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1
<b>2. Баскетбол</b>		<b>6</b>
19	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра.	1
20	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления.	1
21	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Учебная игра.	1
22	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Штрафные броски. Учебная игра.	1
23	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.	1
24	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.	1

<b>3. Гимнастика</b>		<b>24</b>
25	ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1
26	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
27	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1
28	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату без помощи ног.	1
29	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1
30	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1
31	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне.	1
32	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на брусьях.	1
33	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
34	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1
35	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1
36	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1
37	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1
38	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
39	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне.	1
40	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1
41	Строевые упражнения. О.Р.У.. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
42	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1
43	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях.	1
44	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне.	1
45	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1
46	Строевые упражнения. О.Р.У. Л Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
47	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне.	1
48	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1
<b>4. Волейбол</b>		<b>16</b>
49	ТБ на уроках волейбола	1
50	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча.	1
51	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку прием мяча снизу двумя руками после подачи.. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1
52	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в	1

	парах через сетку прием мяча снизу двумя руками после подачи.. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	
53	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку прием мяча снизу двумя руками после подачи.. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1
54	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку прием мяча снизу двумя руками после подачи.. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1
55	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку Прием мяча снизу двумя руками через сетку. .Игра по упрощенным правилам	1
56	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку Прием мяча снизу двумя руками через сетку. .Игра по упрощенным правилам	1
57	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Верхняя передача.	1
58	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Верхняя передача.	1
59	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания по укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	1
60	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием – передача – удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	1
61	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием – передача – удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	1
62	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием – передача – удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	1
63	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием – передача – удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	1
64	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием – передача – удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	1
65	ТБ на уроках по баскетболу. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.	1
66	Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Штрафные броски.	1
67	Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	1
68	Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. Учебная игра.	1
69	Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения.	1
70	Медленный бег, ОРУ в движении. Учебная игра.	1
71	Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении.	1



	Эстафеты.	
72	Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты.	1
73	Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Броски с различных дистанций. Учебная игра.	1
74	Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.	1
75	Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. 2 шага бросок после ведения.	1
76	Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	1
77	Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты.	1
78	Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра.	1
79	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Штрафные броски.	1
80	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения.	1
81	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.	1
82	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Броски со средн. И ближних дистанций. Эстафеты по баскетбольным правилам.	1
83	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	1
84	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	1
85	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Броски со средн. И ближних дистанций. Учебная игра.	1
86	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Эстафеты по баскетбольным правилам.	1
87	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения.	1
88	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Эстафеты по баскетбольным правилам. Учебная игра.	1
<b>5. Легкая атлетика</b>		<b>14</b>
89	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	1
90	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1
91	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1
92	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1
93	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	1
94	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1
95	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1
96	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1
97	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый	1

	разгон. Бег 100 м	
98	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1
99	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1
100	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег 100 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1
101	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1
102	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1

### Тематическое планирование с указанием количества часов 11 класс

№	Раздел, тема урока	Количество часов
<b>1. Спортивные игры (Баскетбол)</b>		<b>6</b>
1	Правила поведения на уроках баскетбола. Игра: «Салка» с мячом - (повторение техники передвижений, остановок, поворотов). Ловля и передача двумя руками от груди: на месте и в движении. Учебная игра в	1
2	ОФП. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Эстафета во встречных колоннах.	1
3	ОФП. Круговая эстафета по стадиону с ведением баскетбольного мяча.	1
4	ОФП. Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. Учебная игра в баскетбол с применением индивидуальных и групповых действий в	1
5	ОРУ с баскетбольными мячами. Линейная эстафета с баскетбольными мячами.	1
6	ОРУ в движении. Броски в корзину со средних и дальних дистанций.	1
<b>2. Легкая атлетика</b>		<b>12</b>
7	Беседа: «Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой». Медленный бег - 600м (дев), 800м (юн), ОРУ, СБУ в движении. Низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением 30м, 60м	1
8	Беседа: « Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием». Медленный бег-600м (дев), 800м (юн). Прыжки в длину с разбега. Тестирование- бег 30м на результат	1
9	Беседа: «Прикладное значение легкоатлетических упражнений». Медленный бег- 800м (дев), 1000м (юн). ОРУ, СБУ в движении. Прыжки в длину	1
10	Беседа: «Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Правила соревнований». Медленный бег-800м (дев), 1000м (юн). Прыжки в длину с разбега	1
11	Беседа: «Доврачебная помощь при травмах». ОРУ, СБУ. Прыжки через скакалку за 30 секунд. Силовая подготовка (подтягивание в висе). Игры.	1
12	ОРУ, СБУ в движении.	1

13	Прыжковые упражнения. Линейная эстафета с предметам. Метание в горизонтальную цель. Спортивные игры.	1
14	ОРУ со скакалкой, прыжки через неё за 30 сек. Метание в вертикальную	1
15	ОРУ, СБУ. Круговая эстафета. Тестирование - прыжки в длину с места. Развивающие игры.	1
16	Бег из разных исходных положений. Прыжки через барьеры и скамейки. Прыжки через скакалку 1 мин.	1
17	ОРУ, СБУ , прыжковые упражнения. Метание мяча на дальность. Подвижные, спортивные игры.	1
18	ОРУ, СБУ, упражнения на баллонах. Силовая подготовка - (сгибание и разгибание рук).	1
<b>3. Спортивные игры (Баскетбол)</b>		<b>9</b>
19	ОРУ с набивными мячами. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передачи мяча в парах в движении. Ловля отскочившего мяча от щита. Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Учебная игра. Правила игры.	1
20	Медленный бег с изменением направления . ОРУ с набивными мячами сидя и лежа на полу. Ведение и бросок мяча в кольцо с сопротивлением	1
21	Игра «Вызов номеров» с ведением баскетбольного мяча. Освобождение от опеки противника. Передачи «крюком» в движении. Учебная игра. Правила. Судейство.	1
22	ОРУ с набивными мячами, эстафета. Командные тактические действия в нападении и защите.	1
23	ОРУ с баскетбольными мячами. Ведение и бросок по кольцу с двух шагов. Учебная игра баскетбол. Правила, судейство.	1
24	Бег с изменением направления, движения и темпа. Бросок одной и двумя руками в прыжке, с близкого и среднего	1
25	Различные виды бега. Прыжковые упражнения. Перехват мяча. Совершенствование групповых тактических действий в нападении и защите. Учебная игра	1
26	ОРУ с набивными мячами. Линейная эстафета с ведением мяча. Броски в кольцо с разных линий. Учебная игра баскетбол.	1
27	ОРУ. СБУ с прыжками. Трёхочковый бросок. Учебная игра. Правила и судейство.	1
<b>4. Гимнастика</b>		<b>21</b>
28	Ритмическая гимнастика. Круговая тренировка по станциям.	1
29	Беседа: «Тренировочные нагрузки. Самоконтроль». Ритмическая гимнастика. Контрольное выполнение упражнений круговой тренировки	1
30	Беседа: «Техника безопасности на уроках гимнастики». ОРУ с гимнастической палкой. Повторение акробатических упражнений. Упражнения на низкой перекладине (юн) в равновесии (легушки)	1
31	Беседа: «Влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств». Строевые упражнения. ОРУ с палкой. Акробатическое соединение из ранее освоенных упражнений. Контрольное выполнение юношами упражнения на низкой перекладине (выход силой) освоение упражнений в равновесии (легушки)	1

32	Беседа: «Оказание первой помощи при травмах». Строевые упр -я. ОРУ у гимна, стенки. Упражнения на высокой перекладине (юн), на низкой (дев). Сгибание и разгибание рук на полу (юн), с колен (дев).	1
33	Строевые упражнения. ОРУ с кистевым эспандером. Проверка освоения акробатической комбинации. Силовые упражнения в партере. Простейшие приёмы самомассажа и релаксации	1
34	Ритмическая гимнастика. Эстафета с акробатическими элементами. Силовая подготовка. Приёмы страховки и оказания помощи	1
35	ОРУ со скакалкой. Висы и упоры: на перекладине (юн), брусках р/в (дев). Упражнения на мышцы пресса и спины.	1
36	ОРУ с гантелями. Совершенствование упражнений на гимнастических снарядах. Развитие силы рук и ног, гибкости.	1
37	Атлетическая гимнастика для юношей. Проверка освоения упражнений на перекладине (юн) и брусках р/в у девочек.	1
38	Упражнения с отягощениями (юн). Акробатическая комбинация (дев.) : Упр. «Ласточка»-упор присев- кувырок вперёд- стойка на лопатках-наклон вперёд( складка)- полушпагат.	1
39	ОРУ в парах на сопротивление. Атлетическая гимнастика. Эстафета с акробатич. элементами (юн). Проверка освоения акробатической комбинации (дев.)	1
40	ОРУ с гимна, скамейками. Единоборства. Выполнение контрольного норматива в подтягивании (юн). Упражнение отжимание( с колен) дев.	1
41	Гимнастическая полоса препятствий. Единоборства. Опорные прыжки: юноши- ноги врозь через коня в длину; девушки – прыжок углом с косога разбега. Толчком одной ногой. конь в ширину 110см.	1
42	Ритмическая гимнастика (дев.); атлетическая гимнастика(юн.) Опорные прыжки. Упр. На растяжение и расслабление.	1
43	Комплекс аэробных упражнений. Базовые шаги аэробики. Силовая подготовка. Упражнения на релаксацию.	1
44	Аэробика. Юноши – упражнения с гантелями. Девушки – упражнения в партере на определённые группы мышц. Упражнения на растяжение.	1
45	Модификация базовых шагов аэробики. Круговая тренировка. Корректирующие упражнения.	1
46	Степ аэробика. Базовые шаги степ аэробики. Основные правила степа.	1
47	Степ аэробика: движение рук и ног, силовая часть, растяжение. Единоборства (юноши).	1
48	Модификации степ шагов. Круговая тренировка с помощью степа. Корректирующие упражнения.	1
<b>5. Спортивные игры (Волейбол) ОФП</b>		<b>30</b>
49	Медленный бег 3 мин. ОРУ с мячами. Развивающие игры: «Догнать переднего», «Полёт мяча», Прыжки через скакалку 1 мин. на выносливость	1
50	Медленный бег 3 мин. ОРУ в движении. Перемещения в стойке волейболиста. Развивающие игры: «Волейбольный обстрел». Прыжки	1
51	Перемещения в стойке приставными шагами. Ходьба и бег с выполнением различных заданий. Приём и передача мяча сверху в парах. Учебная игра.	1
52	Бег с изменением направления движения, с поворотами кругом, приставными шагами. ОРУ в движении. Приём и передача мяча сверху двумя руками после перемещения. Нижняя прямая подача и приём подачи	1

53	Медленный бег с доставанием ориентиров правой (левой) рукой. ОРУ с набивными мячами. Бег из разных исходных положений. Прыжки в полуприсяде с передачей мяча над собой. Приём мяча с выпалом и	1
54	Челночный бег. Броски набивного мяча из разных исходных положений. Эстафета.	1
55	ОРУ со скакалкой, прыжки на выносливость. Приём и передача мяча снизу двумя руками. Совершенствование и проверка освоения приёма передачи мяча сверху двумя руками в парах.	1
56	Прыжки через гимнастическую скамейку. Эстафета. Приём подачи снизу, мяча отражённого сеткой. Учебная игра в 3 игрока.	1
57	ОРУ с волейбольными мячами. Эстафета. Приём подачи снизу. Первая передача в зону 3 и вторая передача в зоны 3 и 4.	1
58	Эстафета с прыжками и переноской груза. Нападающий удар и одиночное блокирование.	1
59	Совершенствование прямого нападающего удара и одиночного блокирования, изученных приёмов и передач мяча. Правила игры в	1
60	Эстафета сбегом и мячами. Игра «Волейбольный обстрел». Прыжки через скамейку за 30 сек. Учебная игра и правила игры.	1
61	Упражнения на развитие скоростных и координационных способностей. Совершенствование изученных приёмов игры и рациональное их применение в учебной игре в волейбол.	1
62	Круговая тренировка. Совершенствование двигательных умений и навыков в игре волейбол. Правила игры и судейство.	1
63	Приём мяча, отскочившего от сетки. Нижняя подача на точность. Учебная игра с заданием.	1
64	Развитие физических качеств Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии. Учебная игра с заданием.	1
65	Совершенствование изученных технических приёмов в групповых упражнениях. Учебная игра с заданием.	1
66	Оценка техники выполнения изученных технических приёмов: передача мяча стоя спиной к партнёру, многократный приём мяча снизу двумя руками нижняя подача на точность.	1
67	Учебная игра в волейбол с заданием: играть в нападении через игрока передней линии, (вместо нападающего удара передача мяча в прыжке).	1
68	Учебная двусторонняя игра с оценкой целесообразности применения изученных приёмов и тактических действий.	1
69	Медленный 3 мин. Развивающие игры: «Передачи капитану», «Вызов номеров» Верхняя прямая подача Учебная игра волейбол	1
70	Эстафета волейбольных передач. Передача мяча снизу, стоя спиной к цели. Верхняя прямая подача, её приём. Двусторонняя учебная игра.	1
71	Бег из разных исходных положений. Совершенствование и проверка освоения верхней прямой подачи и её приём. Игра волейбол.	1
72	ОРУ в парах. Эстафета с передачами мяча. Зоны волейбольной площадки. Учебная игра волейбол. Правила, судейство.	1
73	Упражнения на развитие быстроты реакции, на меняющиеся обстоятельства, внимания. Игра волейбол. Судейство.	1
74	ОФП, подтягивание в висе ( юноши), с опорой ( девушки). Командные тактические действия в защите «углом вперёд». Правила игры( терминология) судейские жесты	1

75	ОФП, упражнения на гимнастической стенке. Учебная игра с заданием: играть в нападении через игрока передней линии, в защите по системе	1
76	ОФП, упражнения в партере. Учебная двусторонняя учебная игра с использованием технических и тактических приёмов.	1
77	ОФП, силовая подготовка. Учебная игра волейбол. Проверка освоения правил игры и судейства.	1
78	ОФП, Упражнения на гимнастической скамейке. Игра волейбол.	1
<b>6. Спортивные игры</b>		<b>6</b>
79	ОРУ с баскетбольными мячами. Преодоление защитных действий соперника с помощью комбинации «восьмёрка». Упражняться в ловлении мяча, развивать прыгучесть и ловкость.	1
80	ОРУ с баскетбольными мячами. Коллективные взаимодействия, преодоление зонной защиты, синхронные действия. Учебно-тренировочная игра в баскетбол по правилам.	1
81	Беседа: «Влияние образа жизни на состояние здоровья». ОРУ в парах на сопротивление. Сочетание приёмов: ведение с обводкой препятствий - пепелача - обратная ловля мяча в движении - бросок одной рукой от	1
82	ОРУ с набивными мячами, эстафета. Прыжки в длину с места. Бросок одной рукой от головы в прыжке (юноши) и двумя руками от головы (девочки). Игра баскетбол.	1
83	Беседа: «Тренировочные нагрузки и контроль ЧСС». Комбинированные упражнения, технические приёмы в ситуации 2х2. Игра «Школьный баскетбол».	1
84	ОРУ с баскетбольными мячами. Бег из разных исходных положений. Игра «Малый баскетбол» в пятёрках на один щит.	1
<b>7. Лёгкая атлетика</b>		<b>12</b>
85	Беседа: «Способы прыжков в высоту, от чего зависит результат, какие силы помогают и мешают выполнению двигательных действий». Челночный бег 3х 10 м. Прыжки в высоту с 1-3 шагов разбега.	1
86	ОРУ у гимнастической стенки. Прыжковые упражнения через гимнастические скамейки и барьеры. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Контрольный тест - челночный бег 3х10м. Подтягивание в висе.	1
87	ОРУ и СБУ в движении. Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега. Бег на выносливость – 6 минут. Игры с элементами волейбола. Подтягивание в	1
88	ОРУ у гимнастической стенки. Игры с элементами баскетбола. Выполнение учебного норматива по прыжкам в высоту с 9-11 шагов	1
89	ОРУ и СБУ в движении. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Бег 30 метров на результат (контрольный тест). Игры с элементами футбола (юн) и пионербол (дев).	1
90	Прыжковые упражнения на баллонах. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Выполнение учебного норматива в беге на 60 метров.	1
91	ОРУ и прыжковые упражнения в движении. Выполнение учебного норматива по прыжкам в длину с 11-13 шагов разбега. Медленный бег на выносливость 1500-2000м.	1
92	ОРУ с резиновыми бинтами. Медленный бег на выносливость 2км (дев) и 3км (юн). Игры с элементами футбола (юн) и пионербол (дев).	1
93	ОРУ со скакалкой и прыжки через неё. Тест по прыжкам в длину с места. Развивающие игры.	1

94	ОРУ, СБУ в движении. Метание в цель. Круговая эстафета. Развитие силы и быстроты.	1
95	ОРУ, СБУ в общем строю. Прыжковые упражнения. Полоса препятствий.	
96	ОРУ, СБУ с элементами подвижной игры. Метание на дальность.(техника разбега). ОФП.	1
<b>8. Спортивные игры (Баскетбол)</b>		<b>6</b>
97	Выбивание мяча при ведении. Бросок одной рукой от головы после обводки препятствия. Прыжки толчком двух ног с доставанием ориентира после небольшого разбега. Игра 5x5 с дополнительными условиями.	1
98	Круговая тренировка. Прыжки со скакалкой. Два вращения на один прыжок. Игра в баскетбол 5x5, правила, судейство.	1
99	Учебная игра в баскетбол 5x5. Определение функций игроков в команде и соответственно их расстановка в нападении.	1
100	Полоса препятствий. Броски одной, двумя руками от головы в прыжке после получения мяча от партнёра. Учебная игра.	1
101	Линейная эстафета с баскетбольными мячами( в сочетании: ведения, ловли, бросков и перелач). ОФП.	1
102	Игра в баскетбол с использованием изученных тактических приёмов в	1