

Негосударственное общеобразовательное частное учреждение
«Современная школа»

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО
на заседании Педагогического совета
от «30» августа 2021 г. Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО
Приказом генерального директора
НОЧУ «Современная школа»
от 30.08.2021 № 66-О

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

класс 10, 11

срок реализации: два года

Домася Вячеслава Селивестровича, СЗД,
Залеской Светланы Александровны / высшая

Ф.И.О./квалификационная категория

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

КЛАССЫ 10,11

УМК: УМК В.И.Лях, 10-11 кл

УЧЕБНИК: «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 10-11 КЛАССЫ» под ред. В.И. Ляха - М.: «Просвещение», 2020 г.

АВТОР УЧЕБНИКА: В.И. Лях

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (приказ Минобрнауки РФ № 413 от 17 мая 2012 г.; приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт общего среднего образования» от 31.12.2015 г. №1578), Учебным планом НОЧУ «Современная школа», на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования НОЧУ «Современная школа» и авторской программы В.И. Ляха «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы» -М.: «Просвещение», 2019 г.

Рабочая программа по «Физической культуре» предназначена для реализации ООП СОО в НОЧУ «Современная школа» на уровень среднего общего образования и ориентирована на обучающихся 10 и 11 классов.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» реализуется с применением дистанционных технологий обучения и электронных (цифровых) образовательных и информационных ресурсов (ЭОР), являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачки, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемых для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующих дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании.
<http://sovremenschool.ru/activity/distantcionnoe-obuchenie>.

Рабочая программа создана с учетом того, что система физического воспитания должна создавать максимальные благоприятные условия для выявления, раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения, в том числе детей, проявляющих выдающиеся способности, детей с ОВЗ и инвалидов, а также для обеспечения доступности получения качественного среднего общего образования, достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы среднего общего образования всеми обучающимися, в том числе детьми-инвалидами и детьми с ОВЗ.

Рабочей программой предусмотрено обеспечение каждому учащемуся, в том числе детям-инвалидам и детям с ОВЗ одинакового доступа к основам физической культуры, использование гибких методов и средств обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей, учет интересов и склонностей обучающихся.

В соответствии с рекомендованным Федеральным государственным образовательным стандартом объемом часов и учебным планом ОЧНОЙ формы обучения НОЧУ «Современная школа» на изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится:

количество часов в неделю	количество часов в год	количество часов в неделю	количество часов в год
10 класс	10 класс	11 класс	11 класс
2	70	2	68

Часы выделены из обязательной части учебного плана и части, формируемой участниками образовательных отношений:

Обязательная часть	10 класс	11 класс
Физическая культура	1	1
Часть, формируемая участниками образовательных отношений		
Физическая культура	1	1

Часы части формируемой участниками образовательных отношений используются для: увеличения учебных часов, предусмотренных на изучение отдельных учебных предметов обязательной части, удовлетворения индивидуальных запросов обучающихся, получения дополнительной подготовки для сдачи основного государственного экзамена, а также обеспечения реализации интересов и потребностей обучающихся, их родителей (законных представителей) и педагогического коллектива НОЧУ «Современная школа»

Рабочая программа предусматривает объем учебной нагрузки для обучающихся очно-заочной и заочной формы обучения.

Обучающийся очно-заочной формы обязан присутствовать на учебных занятиях не менее 30% учебного времени, заочной формы – не менее 10% учебного времени.

Распределение в тематическом планировании часов для аудиторного или самостоятельного изучения осуществляется учителем самостоятельно с учетом сложности тем, их новизны, необходимости использования для освоения нового материала технических средств, лабораторного и иного оборудования. Практические и лабораторные уроки проводятся только в аудиторном формате. Самостоятельному освоению подлежит учебный материал, направленный на закрепление, расширение и систематизацию теоретических знаний, умений и навыков.

Во время уроков обучающиеся выполняют гимнастику для всего тела, чтобы повысить активность центральной нервной системы, снять мышечное напряжение, укрепить мышцы и связки нижних конечностей (п. [2.10.2](#), [2.10.3](#), [3.5.13](#) СП 2.4.3648-20). Перерыв на гимнастику не менее двух минут ([таблица 6.6 СанПиН 1.2.3685-21](#)).

Текущий контроль обучающихся:

Текущий контроль обучающихся проходит:

- поурочно, потемно;
- по учебным четвертям и полугодиям;
- в форме диагностики (стартовой, промежуточной, итоговой), зачетов, защиты докладов, рефератов, тестирования, сдачи нормативов.

Промежуточная аттестация обучающихся

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в последнюю учебную неделю текущего учебного года в соответствии с календарным учебным графиком.
<http://sovremenschool.ru/conditions/grafik>

Формы промежуточной аттестации:

10 класс – сдача нормативов, устный зачет;

11 класс – сдача нормативов, устный зачет.

Аттестация при дистанционном обучении:

В текущем контроле результатов дистанционного обучения используются формы проверки и контроля знаний, предусмотренные образовательными программами и локальными нормативными актами НОЧУ «Современная школа».

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся при дистанционном обучении осуществляется без очного взаимодействия с учителем.

Промежуточная аттестация обучающихся при дистанционном обучении осуществляется посредством электронных информационных ресурсов школы, а также может осуществляться по результатам завершенных предыдущих учебных периодов (четвертей, полугодий). Годовые отметки по каждому учебному предмету высчитываются как среднее арифметическое четвертных отметок и выставляются в журнал успеваемости целыми числами в соответствии с правилами математического округления.

Рабочая программа по предмету реализует воспитательный компонент Рабочей программы воспитания <http://sovremenschool.ru/activity/obrazovatel'naya-programma>

Учитель использует воспитательные возможности содержания учебного предмета:

-устанавливает доверительные отношения между учителем и учениками, способствующие позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, активизации их познавательной деятельности;

- побуждает школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками);

-привлекает внимание школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, организует работу детей с социально значимой информацией – обсуждение, высказывание мнения;

-применяет на уроке интерактивные формы работы: интеллектуальные игры, дискуссии, работы в парах и др.;

-инициирует и поддерживает исследовательскую деятельность школьников.

Темы и уроки, реализующие рабочую программу воспитания отражены в тематическом планировании кодом «ПВ» и цифрой в соответствии с направлениями воспитания:

- физическое воспитание и формирование культуры здоровья (ПВ 5)

Физкультурное образование является обязательной и неотъемлемой частью общего образования на всех уровнях образования.

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

Задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;- дальнейшее развитие кондиционных (силовых скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

2.РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА

№ п/п	УУД	Характеристика
1	Личностные	<p>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.</p> <p>Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.</p> <p>В области познавательной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none">- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и

тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья 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;

		<p>- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.</p>
<p>2</p>	<p>Предметные</p>	<p>Выпускник научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; • рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе; • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; • определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (способностей); • разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; • руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. <p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации; • характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений; • характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту; • определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; • давать характеристику избранной будущей профессии с учётом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психической нагрузки; • характеризовать основные виды адаптивной физической

		<p>культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснять их важное социальное значение.</p> <p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>Выпускник научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; • составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; • классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств (способностей); • самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; • тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями; • взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности. <p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и подготовленности; • проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; • проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа. <p>Физическое совершенствование</p> <p>Выпускник научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его
--	--	---

		<p>работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; • выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; • выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами); • выполнять передвижения на лыжах одновременными и переменными ходами, коньковым способом, демонстрировать технику умения чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России); • выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона разученными способами; • выполнять основные технические действия и приёмы в футболе, волейболе, баскетболе, ручном мяче в условиях учебной и игровой деятельности; • выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей) <p style="text-align: center;"><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; • преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; • осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; • выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (коньки, роликовые коньки, аэробика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, скейтборд, дартс и др.)
3	Метапредметные	<p>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.</p> <p>Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.</p> <p>В области познавательной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 долговую 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.

		<p>В области физической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.
--	--	---

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (10-11 класс)

Социокультурные основы

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Психолого-педагогические основы

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной, и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Медико-биологические основы

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Закрепление навыков закаливания

Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней.

Физическое совершенствование

Баскетбол (10-11 класс)

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных

построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Волейбол (10-11 класс)

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Футбол (10-11 класс)

Передвижения полевого игрока. Остановки мяча. Ведение мяча. Удары по мячу. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Техника вратаря: ловля, отбивание, перевод, броски мяча. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Двухсторонняя игра в футбол.

Гимнастика с элементами акробатики (10-11 класс)

Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину). Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног, Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

Легкая атлетика (10-11 класс)

Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500 - 700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, с

одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Подготовка к выполнению видов испытаний (10-11 класс)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Подготовка к выполнению видов испытаний (10-11 класс)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Распределение учебного времени по классам (УМК Лях. и др.)

Физическая культура 10-11 классы.

№	тема	Количество часов по программе	Количество часов по календарно-тематическому планированию
1	Легкая атлетика	25ч.	
1.	Низкий старт до 40 м. Эстафетный бег. Инструктаж по ТБ	1	1
2.	Низкий старт до 100 м. Эстафетный бег.	1	1
3.	Бег на результат 100м., эстафетный бег.	1	1
4.	Бег 1000м. развитие выносливости.	1	1
5.	Прыжок в длину с места.	2	2
6.	Прыжок в длину на результат . Развитие	2	2

	скоростно-силовых качеств.		
7.	Бег 1000м., преодоление препятствий.	2	2
8.	Метание гранаты на дальность.	2	2
9.	Бег 25 минут. Преодоление препятствий. Президентские тесты.	2	2
10.	Бег на результат 3000 м , (2500м.) Развитие выносливости	1	1
11.	Бег 20 минут. Спортивные игры (футбол	1	1
12.	Бег 25 минут. Спортивные игры (футбол).	1	1
13.	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий	1	1
14.	Бег на результат 1000 м. Развитие выносливости	2	1
15.	Низкий старт. Бег по дистанции 70–90. Челночный бег.	2	2
16.	Низкий старт. Бег по дистанции 100м. Челночный бег.	1	1
17.	Бег на результат 3000 м. Развитие выносливости	1	1
18.	Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	2	2
	Гимнастика	21ч	
1.	Перестроение в колоннах. Висы, упоры. Т.б.	1	1
2.	Перестроение Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре.	1	1
3.	Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	4	4
4.	Подъем переворотом. Развитие силы	1	1

5.	Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость.	3	3
6.	Длинный кувырок вперед Кувырок назад .	2	2
7.	Стойка на руках . Кувырок назад	2	2
8.	Комбинации из ранее изученных упражнений.	2	2
9.	Опорный прыжок через козла ноги врозь	5	5
	Баскетбол	20ч	
1.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Передачи приемы. броски мяча.	1	1
2.	Броски мяча с трех точек.	1	1
3.	Бросок мяча со средней дистанции. зонная защита.	1	1
4.	Игра в нападении, игровые действия 3:3,2:2.	2	2
5.	Игра в нападении. Зонная защита	2	2
6.	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.	2	2
7.	Индивидуальные действия в защите	2	1
8.	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	2	1
9.	Индивидуальные действия в нападении. Развитие скоростных качеств	2	2
10.	Групповые тактические действия. Учебная игра.	3	3
11.	Игра в соревновательном режиме.	2	1
	Волейбол	30ч.	
1.	Т.б на уроке. Совершенствование техники передвижений.	2	2
2.	Совершенствование техники приемов и	3	3

	передач мяча.		
3.	Совершенствование техники подач мяча.	3	3
4.	Совершенствование техники нападающего удара	3	3
5.	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра	3	3
6.	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Учебная игра.	2	3
7.	. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону	2	2
8.	Совершенствование техники защитных действий.	2	2
9.	Совершенствование тактики игры.	2	2
10.	Командные действия в нападении и защите	2	2
11.	Групповое блокирование. Учебная игра.	2	2
12.	Прямой нападающий удар через сетку Групповое блокирование.	2	2
13.	Игра в соревновательном режиме.	2	2
	Футбол	6ч.	
1.	Совершенствование техники передвижений, остановок и стоек.	1	1
2.	Совершенствование техники ударов по мячу.	1	1
3.	Совершенствование техники ведения мяча, учебная игра.	1	1
4.	Совершенствование техники защитных действий.	1	1
5.	Совершенствование тактики игры	1	1
6.	Совершенствование тактики игры, учебная игра	1	1

7.	Итого	102	102
----	-------	-----	-----

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4.1. Тематическое планирование очно-заочной формы

10 класс

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ (РАЗДЕЛЫ, ТЕМЫ)	КОЛ- ВО ЧАСО В	Ауд ито рно	Сам -но с исп ольз ова ние м ЭО Р	програ мма воспит ания
1	2	3			
Легкая атлетика					
Спринтерский бег. Эстафетный бег.					
1.	Инструктаж по ТБ. Низкий старт, стартовый , стартовый разгон. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения .	1	1		ПВ 5
2.	Низкий старт. Передача эстафетной палочки . Бег по дистанции. Финиширование. Круговая эстафета. Бег на результат (100 м.).	2	1	1	
Метание					
3.	Метание мяча и гранаты на дальность. Метание гранаты из различных исходных положений . Челночный бег .	1	1		
4.	Метание гранаты на дальность. Метание Мяча и гранаты. Тестирование.	1		1	
Прыжок в длину.					
5.	Отталкивание. Специальные беговые упр. Прыжок в длину «согнув ноги» 13-15 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину на результат.	2	1	1	
Кроссовая подготовка.					
6.	Равномерный бег (20, 21, 22 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Футбол.	2	1	1	
7.	Круговая тренировка. Развитие выносливости. Футбол. Бег по пересеченной местности. Спортивные игры. Прыжки и многоскоки.	3	1	2	
8.	Переменный бег по пересеченной местности. Прыжки и многоскоки. Подтягивания. Бег (3 км) на результат. Развитие выносливости. Тестирование.	3	1	2	

Гимнастика.					
Висы. Строевые упражнения.					
9.	Повороты в движении. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. ТБ. Повороты в движении. Угол в упоре. Подтягивание на перекладине.	2	1	1	
10.	Угол в упоре. Подтягивание на перекладине. Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4.	2	1	1	
11.	Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 8 в движении. ОРУ с гантелями. Подъем переворотом. Угол в упоре.	2	1	1	
12.	Перестроение из колонн по 1 в колонны по 4, по 8 в движении. Угол в упоре. Подъем переворотом. ОРУ в парах. Подтягивания. ОРУ.	2	1	1	
Акробатика.					
13.	Длинный кувырок через препятствие (90см.). Стойка на руках. ОРУ с гантелями. Кувырок назад из стойки на руках. Упражнения в парах.	2	1	1	
14.	Кувырок назад из стойки на руках. Упражнения в парах. Комбинации из разученных элементов. Развитие координации.	2	1	1	
15.	Переворот боком. Прыжки в глубину. ОРУ в парах. Комбинация из разученных элементов. ОРУ на месте и в движении.	2	1	1	
Подвижные игры.					
16.	Эстафеты с предметами. ОРУ. «Пятнашки». Подвижная игра «Третий-лишний». Эстафета с предметами. ОРУ в движении.	2	1	1	ПВ 5
17.	ОРУ на гимнастической стенке. Подвижная игра «Перестрелка». ОРУ с гимнастической палкой. Эстафеты с набивными мячами.	1	1		
Лыжная подготовка.					
18.	ТБ на уроках по лыжной подготовке. Попеременный двушажный ход. Повороты в движении. Бег по дистанции (4 км). Подъем в гору различными способами.	2	1	1	
19.	Подъем в гору различными способами. Совершенствование техники спусков и подъемов. Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции (5 км.)	2	1	1	
20.	Преодоление подъемов и препятствий. Подъем в гору различными способами. Спуски с горы. Торможение «плугом». Бег по дистанции (5км).	3	1	2	
21.	Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход. Повороты в движении. Эстафета (до 150м.)	3	2	1	

22.	Повороты в движении. Эстафета (до 150м.) Прохождение спусков и подъемов по дистанции. Переход с попеременного на одновременный ход. (бег 5 км.)	2	1	1	
Баскетбол.					
23.	ТБ на уроках по баскетболу. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	2	1	1	
24.	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2*1). Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3*2). Развитие силовых качеств.	2	1	1	
25.	Бросок со средней дистанции. Зона защиты (2*3). Совершенствование передвижений и остановок игрока. Зона защиты (3*2).	2	1	1	
26.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Зона защиты (3*2). Бросок в прыжке со средней дистанции. Зона защиты (2*1*2)	2	1	1	
27.	Передача мяча различными способами с сопротивлением в движении. Развитие скоростных способностей. ОРУ на гимнастической скамейке. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением.	3	2	1	
28.	ОРУ с набивными мячами. Индивидуальные действия в защите и нападении. Ведение мяча с сопротивлением (выбивание мяча). Штрафной бросок. Учебная игра.	2	1	1	
Кроссовая подготовка.					
29.	Техника безопасности. Равномерный бег (20 мин.) Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Футбол. ОРУ в движении.	2	1	1	ПВ 5
30.	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Переменный бег (23 мин.). Прыжки и многоскоки. Бег (3 км) на результат.	3	1	2	
Легкая атлетика.					
Спринтерский бег, эстафетный бег.					
31.	Низкий старт (30 м.). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м.) Финиширование. Челночный бег. Бег(100м.). Развитие скоростно-силовых качеств.	2	1	1	
Метание					
32.	Метание мяча и гранаты на дальность (с 5-6 шагов разбега). Челночный бег. Метание гранаты из различных исходных положений. ОРУ	2	1	1	
Прыжки					

33.	Прыжок в высоту (с 11-13 шагов разбега). Подбор разбега. Отталкивание. Закрепление. Прыжок в длину способом «прогнувшись». Челночный бег.	2	1	1	
34.	Прыжок в длину способом «прогнувшись». Отталкивание. Челночный бег. Закрепление. Прыжок в длину на результат	1		1	
35.	Подведение итогов учебного года. Сдача нормативов.	1	1		ПВ 5
	итого	70	35	35	

11 класс

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ (РАЗДЕЛЫ, ТЕМЫ)	КОЛ-ВО ЧАСОВ	Ауд ито рно	Сам -но с исп ольз ова ние м ЭО Р	програ мма воспит ания
Легкая атлетика.					
Спринтерский бег. Эстафетный бег.					
1.	Инструктаж по ТБ. Низкий старт, стартовый разгон. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передача эстафетной палочки.	2	1	1	ПВ 5
2	Бег по дистанции. Финиширование. Круговая эстафета. Высокий старт. Челночный бег 3*10 (д), 10*10(м)/ Бег на результат (100 м.). Специальные беговые упражнения	3	1	2	
Метание.					
3.	Метание мяча и гранаты на дальность. Метание гранаты из различных исходных положений. Челночный бег.	2	1	1	
Прыжок в длину.					
4.	Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину «согнув ноги» 13-15 беговых шагов. Прыжок в длину на результат.	2	1	1	
Кроссовая подготовка					
5.	Равномерный бег (20, 21, 22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Футбол.	2	1	1	
6.	Круговая тренировка. Развитие выносливости. Футбол. Бег по пересеченной местности. Спортивные игры. Прыжки и многоскоки.	3	2	1	ПВ 5

7.	Переменный бег по пересеченной местности. Прыжки и многоскоки. Подтягивания. Бег (3 км) на результат. Развитие выносливости. Тестирование.	3	2	1	
Гимнастика.					
Висы. Строевые упражнения					
8.	Повороты в движении. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. ТБ. Развитие силы. Угол в упоре. Подтягивание на перекладине.	2	1	1	
9.	Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 8 в движении. ОРУ с гантелями. Подъем переворотом.	2	1	1	
10.	Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 8 в движении. ОРУ с гантелями. Подъем переворотом.	2	1	1	
	Перестроение из колонны по 1 в колонны по 4, по 8 в движении. Угол в упоре.				
11.	Перестроение из колонн по 1 в колонны по 4, по 8 в движении. Угол в упоре. Строевые упражнения. Подъем переворотом. ОРУ в парах. Подтягивание. Учет. ОРУ.	2	1	1	
Акробатика.					
12.	Длинный кувырок через препятствие (90см.). Стойка на руках. ОРУ с гантелями. Кувырок назад из стойки на руках. Упражнения в парах.	2	1	1	
13.	Комбинации из разученных элементов. Развитие координации. Переворот боком. Прыжки в глубину. ОРУ в парах.	2	1	1	
14.	Переворот боком. Прыжки в глубину. ОРУ в парах. Комбинация из разученных элементов. ОРУ на месте и в движении.	1		1	
Подвижные игры.					
15.	Эстафеты с предметами. ОРУ. «Пятнашки». Подвижная игра «Третий-лишний». Эстафета с предметами. ОРУ в движении.	2	1	1	ПВ 5
16.	Подвижная игра «Третий -лишний». Эстафета с предметами. ОРУ в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Эстафеты с набивными мячами.	2	1	1	
Лыжная подготовка					
17.	ТБ на уроках по лыжной подготовке. Попеременный двушажный ход. Повороты в движении. Бег по дистанции (4 км).	1	1		

18.	Подъем в гору различными способами . Совершенствование техники спусков и подъемов. Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции (5 км.)	2	1	1	
19.	Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции (5 км.) Преодоление подъемов и препятствий. Подъем в гору различными способами.	1		1	
20.	Преодоление подъемов и препятствий. Подъем в гору различными способами. Спуски с горы. Торможение «плугом». Бег по дистанции (5км).	2	1	1	
21.	Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход. Повороты в движении. Эстафета (до 150м.)	2	1	1	
22.	Повороты в движении. Эстафета (до 150м.) Спуски и подъемы. Переход с попеременного на одновременный ход. (бег 5 км.)	2	1	1	
Баскетбол.					
23.	ТБ на уроках по баскетболу. Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча различными способами. Ведение с сопротивлением.	2	1	1	ПВ 5
24.	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2*1). Развитие силовых качеств. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	2	1	1	
25.	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3*2). Развитие силовых качеств. Бросок со средней дистанции. Зона защиты (2*3).	2	1	1	
26.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Зона защиты (3*2). Бросок в прыжке со средней дистанции. Зона защиты(2*1*2)	2	1	1	
27.	Бросок в прыжке со средней дистанции. Зона защиты(2*1*2) Передача мяча различными способами с сопротивлением в движении.	2	1	1	
28.	Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением. ОРУ с набивными мячами. Индивидуальные действия в защите и нападении. Ведение мяча с сопротивлением (выбивание мяча). Штрафной бросок. Учебная игра	2	1	1	
Кроссовая подготовка.					
29.	ТБ. Равномерный бег (20 мин.). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Переменный бег(23 мин.) Футбол. ОРУ в движении.	2	1	1	

30.	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра футбол. Прыжки и многоскоки. Развитие выносливости. Бег (3 км) на результат.	2	1	1	
Легкая атлетика					
Спринтерский бег, эстафетный бег.					
31.	Низкий старт (30 м.). Финиширование. Бег по дистанции (70-90м.) Челночный бег. Бег(100м.). Стартовый разгон. Развитие скоростно-силовых качеств. Спринтерский бег на результат.	3	1	2	
Метание					
32.	Метание мяча и гранаты на дальность из различных положений.(с 5-6 шагов разбега). Челночный бег.	1	1		
33.	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Сдача нормативов.	1		1	
Прыжки.					
34.	Прыжок в высоту (с 11-13 шагов разбега). Отталкивание. Прыжок в длину способом «прогнувшись». Челночный бег. Прыжок в длину на результат. Подведение итогов. Зачет	3	2	1	ПВ 5
	итого	68	34	34	

4.1. Тематическое планирование заочной формы

10 класс

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ (РАЗДЕЛЫ, ТЕМЫ)	КОЛ- ВО ЧАСО В	Ауди торно	Сам-но с использ ованием ЭОР	прог рам ма восп итан ия
1	2	3			
Легкая атлетика					
Спринтерский бег. Эстафетный бег.					
1.	Инструктаж по ТБ. Низкий старт, стартовый , стартовый разгон. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения .	1	1		ПВ 5
2.	Низкий старт. Передача эстафетной палочки . Бег по дистанции. Финиширование. Круговая эстафета. Бег на результат (100 м.).	2		2	
Метание					
3.	Метание мяча и гранаты на дальность. Метание гранаты из различных исходных положений . Челночный бег .	1		1	
4.	Метание гранаты на дальность. Метание Мяча и гранаты. Тестирование.	1		1	

Прыжок в длину.					
5.	Отталкивание. Специальные беговые упр. Прыжок в длину «согнув ноги» 13-15 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину на результат.	2	1	1	
Кроссовая подготовка.					
6.	Равномерный бег (20, 21, 22 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Футбол.	2	1	1	
7.	Круговая тренировка. Развитие выносливости. Футбол. Бег по пересеченной местности. Спортивные игры. Прыжки и многоскоки.	3		3	
8.	Переменный бег по пересеченной местности. Прыжки и многоскоки. Подтягивания. Бег (3 км) на результат. Развитие выносливости. Тестирование.	3		3	
Гимнастика.					
Висы. Строевые упражнения.					
9.	Повороты в движении. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. ТБ. Повороты в движении. Угол в упоре. Подтягивание на перекладине.	2	1	1	
10.	Угол в упоре. Подтягивание на перекладине. Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4.	2		2	
11.	Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 8 в движении. ОРУ с гантелями. Подъем переворотом. Угол в упоре.	2		2	
12.	Перестроение из колонн по 1 в колонны по 4, по 8 в движении. Угол в упоре. Подъем переворотом. ОРУ в парах. Подтягивания. ОРУ.	2		2	
Акробатика.					
13.	Длинный кувырок через препятствие (90см.). Стойка на руках. ОРУ с гантелями. Кувырок назад из стойки на руках. Упражнения в парах.	2	1	1	
14.	Кувырок назад из стойки на руках. Упражнения в парах. Комбинации из разученных элементов. Развитие координации.	2		2	
15.	Переворот боком. Прыжки в глубину. ОРУ в парах. Комбинация из разученных элементов. ОРУ на месте и в движении.	2		2	
Подвижные игры.					

16.	Эстафеты с предметами. ОРУ. «Пятнашки». Подвижная игра «Третий-лишний». Эстафета с предметами. ОРУ в движении.	2		2	ПВ 5
17.	ОРУ на гимнастической стенке. Подвижная игра «Перестрелка». ОРУ с гимнастической палкой. Эстафеты с набивными мячами.	1		1	
Лыжная подготовка.					
18.	ТБ на уроках по лыжной подготовке. Попеременный двушажный ход. Повороты в движении. Бег по дистанции (4 км). Подъем в гору различными способами.	2	1	1	
19.	Подъем в гору различными способами. Совершенствование техники спусков и подъемов. Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции (5 км.)	2		2	
20.	Преодоление подъемов и препятствий. Подъем в гору различными способами. Спуски с горы. Торможение «плугом». Бег по дистанции (5км).	3		3	
21.	Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход. Повороты в движении. Эстафета (до 150м.)	3		3	
22.	Повороты в движении. Эстафета (до 150м.) Прохождение спусков и подъемов по дистанции. Переход с попеременного на одновременный ход. (бег 5 км.)	2		2	
Баскетбол.					
23.	ТБ на уроках по баскетболу. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	2	1	1	
24.	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2*1). Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3*2). Развитие силовых качеств.	2		2	
25.	Бросок со средней дистанции. Зона защиты (2*3). Совершенствование передвижений и остановок игрока. Зона защиты (3*2).	2		2	
26.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Зона защиты (3*2). Бросок в прыжке со средней дистанции. Зона защиты(2*1*2)	2		2	
27.	Передача мяча различными способами с сопротивлением в движении. Развитие скоростных способностей. ОРУ на гимнастической скамейке. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением.	3		3	

28.	ОРУ с набивными мячами. Индивидуальные действия в защите и нападении. Ведение мяча с сопротивлением (выбивание мяча). Штрафной бросок. Учебная игра.	2		2	
Кроссовая подготовка.					
29.	Техника безопасности. Равномерный бег (20 мин.) Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Футбол. ОРУ в движении.	2	1	1	ПВ 5
30.	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Переменный бег (23 мин.). Прыжки и многоскоки. Бег (3 км) на результат.	3		3	
Легкая атлетика.					
Спринтерский бег, эстафетный бег.					
31.	Низкий старт (30 м.). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м.) Финиширование. Челночный бег. Бег (100 м.). Развитие скоростно-силовых качеств.	2	1	1	
Метание					
32.	Метание мяча и гранаты на дальность (с 5-6 шагов разбега). Челночный бег. Метание гранаты из различных исходных положений. ОРУ	2	1	1	
Прыжки					
33.	Прыжок в высоту (с 11-13 шагов разбега). Подбор разбега. Отталкивание. Закрепление. Прыжок в длину способом «прогнувшись». Челночный бег.	2		2	
34.	Прыжок в длину способом «прогнувшись». Отталкивание. Челночный бег. Закрепление. Прыжок в длину на результат	1		1	
35.	Подведение итогов учебного года. Сдача нормативов.	1	1		ПВ 5
	итого	70	11	59	

11 класс

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ (РАЗДЕЛЫ, ТЕМЫ)	КОЛ-ВО ЧАСОВ	Ауди торно	Сам- но с исполь- зовани- ем ЭОР	
Легкая атлетика.					
Спринтерский бег. Эстафетный бег.					
1.	Инструктаж по ТБ. Низкий старт, стартовый разгон. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	2	1	1	ПВ 5

2	Передача эстафетной палочки.				
	Бег по дистанции. Финиширование. Круговая эстафета. Высокий старт. Челночный бег 3*10 (д), 10*10(м)/ Бег на результат (100 м.). Специальные беговые упражнения	3		3	
Метание.					
3.	Метание мяча и гранаты на дальность. Метание гранаты из различных исходных положений . Челночный бег .	2	1	1	
Прыжок в длину.					
4.	Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину «согнув ноги» 13-15 беговых шагов. Прыжок в длину на результат.	2	1	1	
Кроссовая подготовка					
5.	Равномерный бег (20, 21, 22 мин).Преодоление горизонтальных препятствий. Футбол.	2		1	
6.	Круговая тренировка. Развитие выносливости. Футбол. Бег по пересеченной местности. Спортивные игры. Прыжки и многоскоки.	3		3	ПВ 5
7.	Переменный бег по пересеченной местности. Прыжки и многоскоки. Подтягивания. Бег (3 км) на результат. Развитие выносливости. Тестирование.	3		3	
Гимнастика.					
Висы. Строевые упражнения					
8.	Повороты в движении. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. ТБ. Развитие силы. Угол в упоре. Подтягивание на перекладине.	2	1	1	
9.	Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 8 в движении. ОРУ с гантелями. Подъем переворотом.	2		2	
	Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 8 в движении. ОРУ с гантелями. Подъем переворотом .	2		2	
10.	Перестроение из колонны по 1 в колонны по 4, по 8 в движении. Угол в упоре.				
11.	Перестроение из колонн по 1 в колонны по 4, по 8 в движении. Угол в упоре. Строевые упражнения. Подъем переворотом. ОРУ в парах. Подтягивание. Учет. ОРУ.	2		2	
Акробатика.					

12.	Длинный кувырок через препятствие (90см.). Стойка на руках. ОРУ с гантелями. Кувырок назад из стойки на руках. Упражнения в парах.	2	1	1	
13.	Комбинации из разученных элементов . Развитие координации. Переворот боком. Прыжки в глубину. ОРУ в парах.	2		2	
14.	Переворот боком. Прыжки в глубину. ОРУ в парах. Комбинация из разученных элементов. ОРУ на месте и в движении.	1		1	
Подвижные игры.					
15.	Эстафеты с предметами. ОРУ. «Пятнашки». Подвижная игра «Третий-лишний». Эстафета с предметами. ОРУ в движении.	2		2	ПВ 5
16.	Подвижная игра «Третий -лишний». Эстафета с предметами. ОРУ в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Эстафеты с набивными мячами.	2		2	
Лыжная подготовка					
17.	ТБ на уроках по лыжной подготовке. Попеременный душажный ход. Повороты в движении. Бег по дистанции (4 км).	1	1		
18.	Подъем в гору различными способами . Совершенствование техники спусков и подъемов. Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции (5 км.)	2		2	
19.	Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции (5 км.) Преодоление подъемов и препятствий. Подъем в гору различными способами.	1		1	
20.	Преодоление подъемов и препятствий. Подъем в гору различными способами. Спуски с горы. Торможение «плугом». Бег по дистанции (5км).	2		2	
21.	Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход. Повороты в движении. Эстафета (до 150м.)	2		2	
22.	Повороты в движении. Эстафета (до 150м.) Спуски и подъемы. Переход с попеременного на одновременный ход. (бег 5 км.)	2		2	
Баскетбол.					
23.	ТБ на уроках по баскетболу. Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча различными способами. Ведение с сопротивлением.	2	1	1	ПВ 5

24.	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2*1). Развитие силовых качеств. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	2		2	
25.	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3*2). Развитие силовых качеств. Бросок со средней дистанции. Зона защиты (2*3).	2		2	
26.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Зона защиты (3*2). Бросок в прыжке со средней дистанции. Зона защиты(2*1*2)	2		2	
27.	Бросок в прыжке со средней дистанции. Зона защиты(2*1*2) Передача мяча различными способами с сопротивлением в движении.	2		2	
28.	Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением. ОРУ с набивными мячами. Индивидуальные действия в защите и нападении. Ведение мяча с сопротивлением (выбивание мяча). Штрафной бросок. Учебная игра	2		2	
Кроссовая подготовка.					
29.	ТБ. Равномерный бег (20 мин.). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Переменный бег(23 мин.) Футбол. ОРУ в движении.	2	1	1	
30.	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра футбол. Прыжки и многоскоки. Развитие выносливости. Бег (3 км) на результат.	2		2	
Легкая атлетика					
Спринтерский бег, эстафетный бег.					
31.	Низкий старт (30 м.). Финиширование. Бег по дистанции (70-90м.) Челночный бег. Бег(100м.). Стартовый разгон. Развитие скоростно-силовых качеств. Спринтерский бег на результат.	3	1	2	
Метание					
32.	Метание мяча и гранаты на дальность из различных положений.(с 5-6 шагов разбега). Челночный бег.	1		1	
33.	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Сдача нормативов.	1		1	
Прыжки.					
34.	Прыжок в высоту (с 11-13 шагов разбега). Отталкивание. Прыжок в длину способом «прогнувшись». Челночный бег. Прыжок в длину на результат. Подведение итогов. Зачет	3	1	3	ПВ 5
	итого	68	10	58	

СОГЛАСОВАНО
Методический Совет от 30.08.2021
Протокол № 1