

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Сретенская средняя общеобразовательная школа № 1»

Рассмотрено на заседании Методического совета школы протокол № _____ от « _____ » _____ 2019 г.	_____ УТВЕРЖДАЮ Директор МОУ «Сретенская СОШ №1» Е.В. Гусевский Приказ № _____ от « _____ » _____ 2019 г.
---	--

**Рабочая программа**  
**предмета «Физическая культура»**  
для учащихся 10-11 классов  
на 2019-2022 учебный год.

Сретенск, 2019 г.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

### *Планируемые личностные результаты*

*Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.*

*Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.*

***Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.***

*Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.*

*Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».*

*Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.*

*Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.*

*Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.*

### *Планируемые метапредметные результаты*

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

#### *Регулятивные универсальные учебные действия*

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

#### *Познавательные универсальные учебные действия.*

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

#### *Коммуникативные универсальные учебные действия.*

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально-ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и выполнять ответные действия в ситуациях самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
- *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*

- *выполнять технические приёмы и тактические действия национальных видов спорта;*
- *выполнять требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки;*
- *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

### **Содержание учебного предмета.**

- *Физическая культура как область знаний*
- История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Прикладные аспекты Самбо. Возможности системы Самбо как основы самозащиты, выживания в современном мегаполисе, подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.
- *Способы двигательной (физкультурной) деятельности.*
- Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

- *Физическое совершенствование*
- *Физкультурно-оздоровительная деятельность*
- Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).
- *Спортивно-оздоровительная деятельность.*
- *Модуль 1. Спортивные игры*
- *Баскетбол.*
- Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Нападение. Атака корзины. Защита. Игровые взаимодействия на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча.
- *Модуль 2.*
- *Гимнастика.*
- Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперед через препятствие, переворот боком и акробатические элементы. Опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину), девушки: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня. Из вися подъем переворотом в упор силой, из вися подъем силой в упор, вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад. Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног. Подтягивания из вися на высокой (низкой) перекладине. Упражнения в висях и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.

- *Модуль 3. Легкая атлетика*
- Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона; пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование); эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). Совершенствование техники барьерного бега (на время); преодоления вертикальных препятствий различной высоты. Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат); прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания снаряда (на результат). Полоса препятствий включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков.
- Игры-задания с использованием элементов спортивных игр: баскетбол, футбол и гандбол.
- *Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне среднего образования*
- Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.
- Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.
- Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.
- Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:
- Общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха).
- Дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной

согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным.

- Оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью.
- Спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.
- Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.
- Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.
- Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.
- Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся, и регулировать её в процессе занятия.

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

10,11 кл. 102 часа в год 3 раз в неделю.



10 класс.  
1 четверть.

№ п/п	Наименование раздела/темы урока	Количество часов.	Примечание
	Лёгкая атлетика. 27 часов		
<b>1</b>	<b>Спринтерский бег.</b> ТБ на уроках по лёгкой атлетике. Низкий и высокий старт до 40 м.	1	
2	Стартовый разгон. Бег с ускорением от 70 до 80 м.	1	
3	Скоростной бег до 70 м.	1	
4	Эстафетный бег. Бег по дистанции 100 м.	1	
5	Бег по дистанции 100 м.	1	
6	Бег на результат 100 м.	1	
<b>7</b>	<b>Прыжки в длину с разбега.</b>	1	
8	Прыжки в длину с разбега с 13-15 шагов разбега.	1	
9	Прыжки в длину с разбега с 13-15 шагов разбега.	1	
10	Прыжки в длину с разбега с 13-15 шагов разбега.	1	
11	Прыжки в длину с разбега с 13-15 шагов разбега.	1	
12	Прыжки в длину с разбега на результат.	1	
<b>13</b>	<b>Метание малого мяча в цель и на дальность.</b>	1	
14	Метание мяча 150 г в цель и на дальность.	1	
15	Метание гранаты 500 г (д), 700 г (юн) в цель и на дальность.	1	
16	Метание гранаты 500 г (д), 700 г (юн) в цель и на дальность.	1	
17	Метание гранаты 500 г (д), 700 г (юн) в цель и на дальность.	1	
18	Метание гранаты 500 г (д), 700 г (юн) на результат.	1	
<b>19</b>	<b>Длительный бег.</b> Бег по пересечённой местности.	1	
20	Бег по пересечённой местности.	1	
21	Бег 2000 м (д), 3000 м (юн) на результат.	1	
<b>22</b>	<b>Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.</b>	1	
23	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.	1	
24	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.	1	
25	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.	1	
26	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.	1	
27	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега на результат.	1	

Тематическое планирование. 10 класс.  
2 четверть.

№ п/п	Наименование раздела/темы урока	Количество часов.	Примечание
	Гимнастика. 21 час.		
<b>28</b>	<b>Висы. Строевые упражнения.</b> ТБ на уроках гимнастики.	1	
29	Махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор (д). Подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в вися; Махом назад соскок (юн).	1	
30	Из упора на нижней жерди опускание в перёд в вис присев (д). Подъём переворотом в упор махом и силой(юн).	1	
31	Из упора на нижней жерди опускание в перёд в вис присев (д). Подъём переворотом в упор махом и силой(юн).	1	
32	Комбинация на перекладине из изученных элементов.	1	
33	Комбинация на перекладине из изученных элементов.	1	
34	Подтягивание на перекладине на результат.	1	
<b>35</b>	<b>Опорный прыжок. Строевые упражнения.</b>	1	
36	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120см) (юн).	1	
37	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120см) (юн).	1	
38	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120см) (юн).	1	
39	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120см) (юн).	1	
40	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120см) (юн).	1	
41	Опорный прыжок. Техника исполнения.	1	
<b>42</b>	<b>Акробатика.</b> Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; Длинный кувырок; стойка на голове и руках (юн). Мост и поворот в упор стоя на одном колене(д).	1	
43	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; поворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см (юн). Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках (д).	1	
44	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; поворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см (юн). Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках (д).	1	
45	Комбинация из изученных элементов.	1	
46	Комбинация из изученных элементов.	1	
47	Комбинация из изученных элементов.	1	
48	Комбинация из изученных элементов. Техника исполнения.	1	

Тематическое планирование. 10 класс.  
3 четверть.

№ п/п	Наименование раздела/темы урока	Количество часов.	Примечание
	Спортивные игры. 30 часов.		
<b>49</b>	<b>Баскетбол.</b> ТБ на уроках по спортивным играм.	1	
50	Стойка игрока. Перемещение в стойке.	1	
51	Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	
52	Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	
53	Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	
54	Действия против игрока без мяча и с мячом.	1	
55	Действия против игрока без мяча и с мячом.	1	
56	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	
57	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	
58	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	
59	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	
60	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	
61	Игра по правилам баскетбола.	1	
62	Игра по правилам баскетбола.	1	
63	Игра по правилам баскетбола.	1	
<b>64</b>	<b>Волейбол.</b> Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1	
65	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	
66	Варианты техники приёма и передач мяча.	1	
67	Варианты техники приёма и передач мяча.	1	
68	Варианты техники приёма и передач мяча.	1	
69	Варианты подач мяча.	1	
70	Варианты подач мяча.	1	
71	Варианты нападающего удара	1	
72	Варианты нападающего удара	1	
73	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	
74	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	
75	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	
76	Игра по правилам волейбола.	1	
77	Игра по правилам волейбола.	1	
78	Игра по правилам волейбола.	1	

Тематическое планирование. 10 класс.  
4 четверть.

№ п/п	Наименование раздела/темы урока	Количество часов.	Примечание
	Лёгкая атлетика. 24 часа.		
<b>79</b>	<b>Прыжки в высоту с разбега.</b>	1	
80	Прыжки в высоту с разбега.	1	
81	Прыжки в высоту с разбега.	1	
82	Прыжки в высоту с разбега.	1	
83	Прыжки в высоту с разбега.	1	
84	Прыжки в высоту с разбега на результат.	1	
<b>85</b>	<b>Спринтерский бег. Низкий и высокий старт до 40 м.</b>	1	
86	Стартовый разгон. Бег с ускорением от 70 до 80 м.	1	
87	Скоростной бег до 70 м.	1	
88	Эстафетный бег. Бег по дистанции 100 м.	1	
89	Бег по дистанции 100 м.	1	
90	Бег на результат 100 м.	1	
<b>91</b>	<b>Прыжки в длину с разбега.</b>	1	
92	Прыжки в длину с разбега с 13-15 шагов разбега.	1	
93	Прыжки в длину с разбега с 13-15 шагов разбега.	1	
94	Прыжки в длину с разбега с 13-15 шагов разбега.	1	
95	Прыжки в длину с разбега с 13-15 шагов разбега.	1	
96	Прыжки в длину с разбега на результат.	1	
<b>97</b>	<b>Метание малого мяча в цель и на дальность.</b>	1	
98	Метание мяча 150 г в цель и на дальность.	1	
99	Метание гранаты в цель и на дальность.	1	
100	Метание гранаты в цель и на дальность.	1	
101	Метание гранаты в цель и на дальность.	1	
102	Метание гранаты на результат.	1	

Тематическое планирование. 11 класс.  
1 четверть.

№ п/п	Наименование раздела/темы урока	Количество часов.	Примечание
	Лёгкая атлетика. 27 часов.		
<b>1</b>	<b>Спринтерский бег.</b> ТБ на уроках по лёгкой атлетике. Низкий и высокий старт до 40 м.	1	
2	Стартовый разгон. Бег с ускорением от 70 до 80 м.	1	
3	Скоростной бег до 70 м.	1	
4	Эстафетный бег. Бег по дистанции 100 м.	1	
5	Бег по дистанции 100 м.	1	
6	Бег на результат 100 м.	1	
<b>7</b>	<b>Прыжки в длину с разбега.</b>	1	
8	Прыжки в длину с разбега с 13-15 шагов разбега.	1	
9	Прыжки в длину с разбега с 13-15 шагов разбега.	1	
10	Прыжки в длину с разбега с 13-15 шагов разбега.	1	
11	Прыжки в длину с разбега с 13-15 шагов разбега.	1	
12	Прыжки в длину с разбега на результат.	1	
<b>13</b>	<b>Метание малого мяча в цель и на дальность.</b>	1	
14	Метание мяча 150 г в цель и на дальность.	1	
15	Метание гранаты 500 г (д), 700 г (юн) в цель и на дальность.	1	
16	Метание гранаты 500 г (д), 700 г (юн) в цель и на дальность.	1	
17	Метание гранаты 500 г (д), 700 г (юн) в цель и на дальность.	1	
18	Метание гранаты 500 г (д), 700 г (юн) на результат.	1	
<b>19</b>	<b>Длительный бег. 3 часа.</b> Бег по пересечённой местности.	1	
20	Бег по пересечённой местности.	1	
21	Бег 2000 м (д), 3000 м (юн) на результат.	1	
<b>22</b>	<b>Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.</b>	1	
23	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.	1	
24	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.	1	
25	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.	1	
26	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.	1	
27	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега на результат.	1	

Тематическое планирование. 11 класс.  
2 четверть.

№ п/п	Наименование раздела/темы урока	Количество часов.	Примечание
	Гимнастика. 21 час.		
<b>28</b>	<b>Висы. Строевые упражнения.</b> ТБ на уроках гимнастики.	1	
29	Махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор (д). Подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в вися; Махом назад соскок (юн).	1	
30	Из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев (д). Подъём переворотом в упор махом и силой(юн).	1	
31	Из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев (д). Подъём переворотом в упор махом и силой(юн).	1	
32	Комбинация на перекладине из изученных элементов.	1	
33	Комбинация на перекладине из изученных элементов.	1	
34	Подтягивание на перекладине на результат.	1	
<b>35</b>	<b>Опорный прыжок. Строевые упражнения.</b>	1	
36	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120см) (юн).	1	
37	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125см) (юн).	1	
38	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125см) (юн).	1	
39	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125см) (юн).	1	
40	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125см) (юн).	1	
41	Опорный прыжок. Техника исполнения.	1	
<b>42</b>	<b>Акробатика.</b> Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; Длинный кувырок; стойка на голове и руках (юн). Мост и поворот в упор стоя на одном колене(д).	1	
43	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; поворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см (юн). Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках (д).	1	
44	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; поворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см (юн). Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках (д).	1	
45	Комбинация из изученных элементов.	1	
46	Комбинация из изученных элементов.	1	
47	Комбинация из изученных элементов.	1	
48	Комбинация из изученных элементов. Техника исполнения.	1	

Тематическое планирование. 11 класс.  
3 четверть.

№ п/п	Наименование раздела/темы урока	Количество часов.	Примечание
	Спортивные игры. 30 часов.		
49	<b>Баскетбол.</b> ТБ на уроках по спортивным играм.	1	
50	Стойка игрока. Перемещение в стойке.	1	
51	Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	
52	Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	
53	Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	
54	Действия против игрока без мяча и с мячом.	1	
55	Действия против игрока без мяча и с мячом.	1	
56	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	
57	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	
58	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	
59	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	
60	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	
61	Игра по правилам баскетбола.	1	
62	Игра по правилам баскетбола.	1	
63	Игра по правилам баскетбола.	1	
64	<b>Волейбол.</b> Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1	
65	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	
66	Варианты техники приёма и передач мяча.	1	
67	Варианты техники приёма и передач мяча.	1	
68	Варианты техники приёма и передач мяча.	1	
69	Варианты подач мяча.	1	
70	Варианты подач мяча.	1	
71	Варианты нападающего удара	1	
72	Варианты нападающего удара	1	
73	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	
74	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	
75	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	
76	Игра по правилам волейбола.	1	
77	Игра по правилам волейбола.	1	
78	Игра по правилам волейбола.	1	

Тематическое планирование. 11 класс.  
4 четверть.

№ п/п	Наименование раздела/темы урока	Количество часов.	Примечание
	Лёгкая атлетика. 24 часа.		
<b>79</b>	<b>Прыжки в высоту с разбега.</b>	1	
80	Прыжки в высоту с разбега.	1	
81	Прыжки в высоту с разбега.	1	
82	Прыжки в высоту с разбега.	1	
83	Прыжки в высоту с разбега.	1	
84	Прыжки в высоту с разбега на результат.	1	
<b>85</b>	<b>Спринтерский бег. Низкий и высокий старт до 40 м.</b>	1	
86	Стартовый разгон. Бег с ускорением от 70 до 80 м.	1	
87	Скоростной бег до 70 м.	1	
88	Эстафетный бег. Бег по дистанции 100 м.	1	
89	Бег по дистанции 100 м.	1	
90	Бег на результат 100 м.	1	
<b>91</b>	<b>Прыжки в длину с разбега.</b>	1	
92	Прыжки в длину с разбега с 13-15 шагов разбега.	1	
93	Прыжки в длину с разбега с 13-15 шагов разбега.	1	
94	Прыжки в длину с разбега с 13-15 шагов разбега.	1	
95	Прыжки в длину с разбега с 13-15 шагов разбега.	1	
96	Прыжки в длину с разбега на результат.	1	
<b>97</b>	<b>Метание малого мяча в цель и на дальность.</b>	1	
98	Метание мяча 150 г в цель и на дальность.	1	
99	Метание гранаты в цель и на дальность.	1	
100	Метание гранаты в цель и на дальность.	1	
101	Метание гранаты в цель и на дальность.	1	
102	Метание гранаты на результат.	1	