

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Пестровка
муниципального района Пестровский Самарской области

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
учителей физической
культуры и ОБЖ
Руководитель МО
Смирнов В.В.
Протокол № 1
от 28.08.2023г.

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора
по УР
Феклисова С.Г.
29.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО.

Директор ГБОУ СОШ
с. Пестровка
Мясоедова А.Ю.
Приказ №56.32 от
01.09.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10-11 классов

(реализация в 11 классе)

с. Пестровка, 2023г.

Рабочая программа по физической культуре 10-11 класс разработана на основе авторской рабочей программы Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха, 10-11 классы,- Москва: Просвещение, 2019г.

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки РФ от 17.05.2012г. № 413, ред. от 29.06.2017г.

Тематическое планирование программы соответствует структуре учебников для 10-11 классов (автор В.И. Лях).

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура для 10-11 класса»

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

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 характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, 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 обучающихся.

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:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» 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-корректирующей 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 защиты и 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 приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные 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.

Учащиеся должны знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

Содержание учебного предмета

Согласно учебному плану ГБОУ СОШ с. Пестровка на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 102 часа, из расчета 3 часа в неделю в 10-11 классе. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (40 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

10-11класс

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.

Футбол. Техника удара по мячу серединой лба, Техника остановки мяча подошвой, Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы

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.

**Тематическое планирование с указанием количество часов в рамках предмета
для 10 -11класса (юноши)**

Раздел программы	10класс	11класс
Теоретические сведения	В процессе уроков	В процессе уроков
Легкая атлетика	21	21
Гимнастика	12	12
Лыжная подготовка	15	15
Спортивные игры Волейбол	24	24
Спортивные игры баскетбол	21	18
Спортивные игры футбол	6	9
Конькобежный спорт	3	3
ИТОГО:	102	102

**Тематическое планирование с указанием количество часов в рамках предмета
для 10 -11класса (девушки)**

Раздел программы	10 класс	11 класс
Теоретические сведения	В процессе уроков	В процессе уроков
Легкая атлетика	21	21
Гимнастика	21	12
Лыжная подготовка	18	15
Футбол	-	9
Конькобежный спорт	-	3
Спортивные игры Волейбол	24	24
Спортивные игры баскетбол	18	18
ИТОГО:	102	102

Тематическое планирование с указанием количества часов в рамках предмета для 10 класса(юноши)

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов
1 Легкая атлетика		12
1.1	Инструктаж по ТБ, низкий старт(до 40м)	1
1.2	Стартовый разгон, бег по дистанции (70-80м).	1
1.3	Челночный бег 3 по 10м. Эстафетный бег. ОРУ.	1
1.4	Специально беговые упражнения.	1
1.5	Бег (100м)- учет.Беговые упражнения.	1
1.6	Бег 30м. Прыжок в длину способом "прогнувшись" Метание гранаты	1
1.7	Прыжок в длину способом "прогнувшись" с 13-15 беговых шагов. Метание гранаты.	1
1.8	Метание гранаты 700гр. ОРУ	1
1.9	Прыжок в длину с места. Подтягивание в висе.ОРУ	1
1.10	. Бег 3000м. ОРУ	1
1.11	Подтягивание в висе.Эстафеты.	1
1.12	Инструктаж по ТБ, низкий старт(до 40м)	1
2 ВОЛЕЙБОЛ		12
2.1	Инструктаж по ТБ.Верхняя прямая подача.	1
2.2	Прием мяча двумя руками снизу.	1
2.3	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1
2.4	Нижний прием мяча.	1
2.5	Прямой нападающий удар.	1
2.6	Верхняя передача мяча в парах. Учебная игра.	1
2.7	Сочетание приемов:прием, передача ,нападающий удар.	1
2.8	Прямой нападающий удар.Учебная игра.	1
2.9	Одиночное блокирование.Учебная игра.	1
2.10	Позиционное нападение.Учебная игра	1
2.11	Сочетание приемов:прием, передача.	1
2.12	Нападение через 4-зону.Верхняя прямая подача.	1
3. Гимнастика		12
3.1	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения.	1
3.2.	ОРУ. Стойка на руках. Кувырок назад из стойки на руках.	1
3.3	Длинный кувырок через препятствия. Стойка на руках .	1
3.4.	Лазание по канату.	1
3.5.	Стойка на руках и кувырок вперед. Кувырок назад из стойки на руках.	1
3.6.	Строевые упражнения.Повороты в движение .	1
3.7.	Лазание по канату. ОРУ. Строевые упражнения .	1

3.8.	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движение .	1
3.9.	Строевые упражнения. ОРУ с гантелями. Опорный прыжок через коня .	1
3.10.	Опорный прыжок через коня. Подтягивание в висе .	1
3.11.	Опорный прыжок.	1
3.12.	Опорный прыжок через коня.ОРУ с предметами .	1
4.Волейбол		12
4.1	Прием мяча. Учебная игра.	1
4.2	Верхняя передача мяча в тройках. Нападающий удар.	1
4.3	Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	1
4.4	Прямой нападающий удар через сетку.	1
4.5	Нападение через 2-ю зону. Учебная игра.	1
4.6	Групповое блокирование. Учебная игра.	1
4.7	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку.	1
4.8	Групповое блокирование. Учебная игра.	1
4.9	Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
4.10	ОРУ. Круговая тренировка.	1
4.11	Блокирование. Страховка. Учебная игра.	1
4.12	Учебная игра. Прямой нападающий удар через сетку	1
5.Лыжная подготовка.		15
5.1.	Инструктаж по ТБ. Одновременный двухшажный коньковый ход.	1
5.2	Одновременный двухшажный коньковый ход. Одновременные ходы.	1
5.3.	Одновременные ходы. Передвижение по дистанции 3 км.	1
5.4.	Одновременные ходы. Развитие выносливости.	1
5.5.	Передвижение по дистанции 3 км.	1
5.6.	Одновременные ходы-учет.	1
5.7.	Одновременный двухшажный коньковый ход. Эстафеты игры.	1
5.8.	Одновременный двухшажный коньковый ход. Передвижение по дистанции 4 км .	1
5.9	Передвижение по дистанции 4 км, эстафеты игры.	1
5.10.	Одновременный двухшажный коньковый ход – учет.	1
5.11.	Лыжные гонки 3км - учет. Эстафеты игры.	1
5.12.	Спуски со склонов с поворотами.	1
5.13.	Одновременный одношажный коньковый ход.	1
5.14.	Передвижение по дистанции 5 км.	1
5.15.	Лыжные гонки 5 км. Эстафеты.	1
6. Футбол.		6
6.1	Техника удара по мячу серединой лба.	1
6.2	Техника остановки мяча подошвой.	1
6.3	Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1

6.4	Техника остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы.	1
6.5	Техника остановки мяча грудью.	1
6.6	Техника отбора мяча подкатом.	1
7.Конькобежная подготовка		3
7.1	Катание на коньках: различные виды торможения.	1
7.2	Способы передвижения на коньках, на поворотах.	1
7.3	Подвижные игры на катке.	1
8.Баскетбол		21
8.1	Инструктаж по ТБ.Совершенствование передвижений и остановок игрока.	1
8.2	Передача мяча различными способами на месте	1
8.3	Совершенствование передвижений и остановок	1
8.4	Передача мяча различными способами	1
8.5	Передачи мяча. Бросок мяча в движение.	1
8.6	Быстрый прорыв (3на2)	1
8.7	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.	1
8.8	Зонная защита (2Х3)	1
8.9	Передача в движение. Развитие быстроты	1
8.10	Ведение мяча с сопротивлением	1
8.11	Бросок мяча одной рукой от плеча	1
8.12	Индивидуальные действия в защите	1
8.13	Передача мяча различными способами в движении.Ведение мяча с сопротивлением	1
8.14	Сочетание приемов:ведение, бросок.	1
8.15	Индивидуальные действия в защите(вырывание,выбивание, накрытие броска)	1
8.16	Совершенствование передвижений и остановок игрока.Передачи мяча различными способами в движении	1
8.17	Штрафной бросок.Сочетание приемов: ведение, бросок.	1
8.18	Нападение через заслон.	1
8.19	Передача мяча различными способамив движение.Ведение мяча с сопротивлением	1
8.20	Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон	1
8.21	Штрафной бросок - учет.	1
9.Легкая атлетика		9
9.1	Метание гранаты 700гр. ОРУ	1
9.2	Бег 800м.ОРУ.БЕг 30м	1
9.3	Бег 1000м, ОРУ.Бег 60м.	1
9.4	Бег 1200м.ОРУ.Бег 1000м.	1
9.5	Бег 1500м.ОРУ. 3 по10м. Низкий старт	1
9.6	Бег 2000м. ОРУ.	1

9.7	Прыжок в длину.Эстафетный бег.ОРУ	1
9.8	УФП.Специально беговые упражнения.ОРУ	1
9.9	УФП.Специально беговые упражнения.ОРУ.Эстафеты	1
е	Итого	102

М

Тематическое планирование с указанием количества часов в рамках предмета для 10 класса (девушки)

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов
1 Легкая атлетика		12
1.1	Спринтерский бег, эстафетный бег	1
1.2	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
1.3	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
1.4	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
1.5	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
1.6	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание гранаты 500г.	1
1.7	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание гранаты 500г.	1
1.8	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание гранаты 500г.	1
1.9	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание гранаты 500г.	1
1.10	Бег на средние дистанции.	1
1.11	Бег на средние дистанции.	1
1.12	Бег на средние дистанции.	1
2. Спортивные игры. Волейбол		24
2.1	Волейбол. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1
2.2	Волейбол. Прием мяча двумя руками снизу.	1
2.3	Волейбол. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.	1
2.4	Волейбол.Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу.	1
2.5	Волейбол. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	1
2.6	Волейбол.Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1
2.7	Волейбол.Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места.	1
2.8	Волейбол. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку.	1
2.9	Волейбол.Одиночное блокирование. Нападение через 3-ю зону.	1
2.10	Волейбол.Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке.	1
2.11	Волейбол.Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону.	1
2.12	Волейбол.Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу.	1
2.13	Волейбол.Прямой нападающий удар через сетку. Верхняя прямая подача, прием мяча от сетки.	1
2.14	Волейбол.Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу.	1
2.15	Волейбол. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование.	1
2.16	Волейбол. Верхняя передача мяча в тройках. Прямой нападающий удар через сетку.	1
2.17	Волейбол. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование	1

2.18	Волейбол. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра	1
2.19	Волейбол. Верхняя прямая подача – учет. Прямой нападающий удар через сетку.	1
2.20	Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Учебная игра.	1
2.21	Волейбол.Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Учебная игра.	1
2.22	Волейбол.Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Учебная игра.	1
2.23	Волейбол.Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Учебная игра.	1
2.24	Волейбол.Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Учебная игра.	1
3. Гимнастика		12
3.1	Строевые упражнения. Акробатика. Лазание.	1
3.2	Строевые упражнения. Акробатика. Лазание.	1
3.3	Строевые упражнения. Акробатика. Лазание.	1
3.4	Строевые упражнения. Акробатика. Лазание.	1
3.5	Строевые упражнения. Акробатика. Лазание.	1
3.6	Строевые упражнения. Акробатика. Лазание.	1
3.7	Строевые упражнения. Акробатика. Лазание.	1
3.8	Строевые упражнения. Акробатика. Лазание.	1
3.9	Опорный прыжок. Поднимание туловища.	1
3.10	Опорный прыжок. Поднимание туловища.	1
3.11	Опорный прыжок. Поднимание туловища.	1
3.12	Опорный прыжок. Поднимание туловища.	1
4. Лыжная подготовка		18
4.1	Инструктаж по ТБ. Одновременный двухшажный коньковый ход.	1
4.2	Одновременный двухшажный коньковый ход.	1
4.3	Одновременный двухшажный коньковый ход. Одновременные ходы.	1
4.4	Одновременный двухшажный коньковый ход. Одновременные ходы. Передвижение по дистанции 3 км.	1
4.5	Одновременный двухшажный коньковый ход. Одновременные ходы. Передвижение по дистанции 3 км.	1
4.6	Одновременные ходы – учет. Одновременный двухшажный коньковый ход. Передвижение по дистанции 3 км. Круговая эстафета до 150 метров.	1
4.7	Одновременный двухшажный коньковый ход.Передвижение по дистанции 3 км. Эстафеты-игры.	1
4.8	Одновременный двухшажный коньковый ход.Передвижение по дистанции 4 км. Эстафеты-игры.	1
4.9	Одновременный двухшажный коньковый ход.Передвижение по дистанции 4 км. Эстафеты-игры.	1
4.10	Одновременный двухшажный коньковый ход.Передвижение по дистанции 4 км. Эстафеты-игры.	1
4.11	Лыжные гонки 2 км – учет. Эстафеты-игры	1
4.12	Одновременный одношажный коньковый ход. Спуски со склонов с поворотами. Передвижение по дистанции 4 км.	1
4.13	Одновременный одношажный коньковый ход – учет. Спуски со склонов с поворотами.	1
4.14	Переход с одновременного на попеременный ход. Передвижение по дистанции 5 км.	1

4.15	Обучение попеременному двухшажному ходу	1
4.16	Подъем в гору елочкой и полуелочкой	1
4.17	Повороты в движении. Подъем полуелочкой, лесенкой и скользящим шагом	1
4.18	Лыжные гонки – 3 км. Эстафеты, игры	1
5. Гимнастика		9
5.1	Строевые упражнения. Акробатика. Лазание по канату.	1
5.2	Строевые упражнения. Акробатика. Лазание по канату.	1
5.3	Строевые упражнения. Акробатика. Лазание по канату.	1
5.4	Строевые упражнения. Акробатика. Лазание по канату.	1
5.5	Опорный прыжок. Поднимание туловища.	1
5.6	Опорный прыжок. Поднимание туловища.	1
5.7	Опорный прыжок. Поднимание туловища.	1
5.8	Опорный прыжок. Поднимание туловища.	1
5.1	Опорный прыжок. Поднимание туловища.	1
6. Спортивные игры. Баскетбол		18
6.1	Инструктаж по ТБ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте	1
6.2	Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1)	1
6.3	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте.	1
6.4	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 x 2). Развитие скоростных качеств	1
6.5	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3).	1
6.6	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении.	1
6.7	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 x 1 x 2).	1
6.8	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением.	1
6.9	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2*1*2).	1
6.10	Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции – учет. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрывание броска).	1
6.11	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением.	1
6.12	Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	1
6.13	Передачи мяча различными способами в движении – учет. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	1
6.14	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением.2	1
6.15	Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон.	1
6.16	Передачи мяча различными способами в движении с	1

	сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок.	
6.17	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон.	1
6.18	Штрафной бросок – учет. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон.	1
7. Легкая атлетика		9
7.1	Инструктаж по ТБ, Прыжок в высоту. Метание малого мяча	1
7.2	Прыжок в высоту. Метание малого мяча.	1
7.3	Прыжок в высоту. Метание малого мяча.	1
7.4	Прыжок в высоту. Метание малого мяча.	1
7.5	Спринтерский бег, эстафетный бег. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1
7.6	Спринтерский бег, эстафетный бег. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1
7.7	Спринтерский бег, эстафетный бег. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1
7.8	Спринтерский бег, эстафетный бег. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1
7.9	Спринтерский бег, эстафетный бег. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1
Итого		102

Тематическое планирование с указанием количества часов в рамках предмета для 11 класса(юноши)

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов
1. Легкая атлетика		12
1.1	Низкий старт. Эстафетный бег	1
1.2	Низкий старт. Эстафетный бег	1
1.3	Низкий старт. Эстафетный бег. бег 30м	1
1.4	Эстафетный бег .бег 1000м	1
1.5	Низкий старт 100м	1
1.6	Прыжок в длину. метание гранаты	1
1.7	Прыжок в длину .метание гранаты 700гр	1
1.8	Прыжок в длину	1
1.9	Прыжок в длину с места	1
1.10	Бег на средние дистанции	1
1.11	Бег на средние дистанции	1
1.12	Бег на средние дистанции	1
2. Волейбол		12
2.1	Волейбол	1
2.2	Верхняя передача мяча в парах	1
2.3	Нападающий удар	1
2.4	Нижний прием мяча. Нападающий удар.	1
2.5	Позиционное нападение.	1
2.6	Нападающий удар. Позиционное нападение.	1
2.7	Верхняя передача мяча. Сочетание приемов	1
2.8	Прямой нападающий удар.	1
2.9	Одиночное блокирование.	1
2.10	Позиционное нападение. учебная игра	1
2.11	Сочетание приемов: прием, передача	1
2.12	Верхняя прямая подача.	1
3. Гимнастика		12
3.1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении	1
3.2	Строевые упражнения. Длинный кувырок вперед.	1
3.3	Стойка на руках. Кувырок вперед.	1
3.4	строевые упражнения. акробатика	1
3.5	Строевые упражнения. Лазание по канату. Повороты в движении.	1
3.6	Лазание по канату.	1
3.7	Лазание по канату – учет.	1
3.8	Подтягивание на перекладине.	1
3.9	Строевые упражнения.	1
3.10	Опорный прыжок через коня.	1
3.11	Опорный прыжок. Развитие силы. Подтягивание.	1
3.12	Опорный прыжок. ОРУ с предметами.	1
4. Волейбол		12
4.1	Нападающий удар	1
4.2	Групповое блокирование.	1
4.3	Сочетание приемов: прием. Передача, нападающий удар.	1
4.4	Нападающий удар через сетку.	1
4.5	Позиционное нападение. Блокирование	1
4.6	Страховка блокирующих. Верхняя прямая подача	1

4.7	Верхняя прямая подача.	1
4.8	Прямой нападающий удар через сетку,	1
4.9	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра. Развитие координации	1
4.10	Нападающий удар. Позиционное нападение.	1
4.11	Групповое блокирование. Страховка блокирующих	1
4.12	Нападение через 2-ю зону. Позиционное нападение со сменой мест.	1
5. Лыжная подготовка		15
5.1	Одновременные ходы.	1
5.2	Одновременные ходы. Передвижение по дистанции 4 км.	1
5.3	Одновременные ходы. Передвижение по дистанции 5 км.	1
5.4	Одновременные ходы,	1
5.5	Одновременные ходы ,Передвижение по дистанции 5 км.	1
5.6	Одновременные ходы. Переход с одного хода на другой.	1
5.7	Одновременный одношажный коньковый ход.	1
5.8	Одновременный двухшажный коньковый ход. Одновременные ходы	1
5.9	Одновременные ходы. Переход с одного хода на другой,	1
5.10	Одновременный одношажный коньковый ход..	1
5.11	Одновременный одношажный коньковый	1
5.12	Коньковые ходы. Спуски со склонов с поворотами.	1
5.13	Спуски со склонов с поворотами.	1
5.14	Спуски со склонов с торможением.	1
5.15	Лыжные гонки 5 км. Эстафеты	1
6. Футбол		9
6.1	Футбол	1
6.2	Техника остановки мяча подошвой.	1
6.3	Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1
6.4	Техника остановки опускающего мяча внутренней стороной стопы.	1
6.5	Техника остановки мяча грудью.	1
6.6	Техника отбора мяча подкатом.	1
6.7	Технико-тактические действия в защите и нападении.	1
6.8	Упражнения для развития специальных физических качеств.	1
6.9	футбол по правилам	1
7. Конькобежный спорт		3
7.1	Катание на коньках: различные виды торможения. Совершенствование техники катания и торможения.	1
7.2	Способы передвижения на коньках, на поворотах.	1
7.3	Подвижные игры на катке.	1
8. Баскетбол		18
8.1	Инструктаж по Т/Б. Ведение мяча с сопротивлением.	1
8.2	Передача мяча в движении. Быстрый прорыв.	1
8.3	Бросок одной рукой от плеча.	1
8.4	Совершенствование перемещений и остановок	1
8.5	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой	1
8.6	Передача мяча в движении.	1
8.7	Бросок одной рукой от плеча. Учебная игра	1
8.8	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок	1
8.9	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Учебная игра. Развитие быстроты	1
8.10	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении.	1

8.11	Бросок с дальней дистанции. Сочетание приемов	1
8.12	Совершенствование перемещений и остановок игрока.	1
8.13	Нападение против личной защиты.	1
8.14	Штрафной бросок	1
8.15	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Учебная игра.	1
8.16	Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок.	1
8.17	Сочетание приемов: ведение, бросок..	1
8.18	Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча).	1
9. Легкая атлетика		9
9.1	Спринтерский бег, эстафетный бег	1
9.2	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
9.3	Спринтерский бег, эстафетный бег.метание малого мяча	1
9.4	Спринтерский бег, эстафетный бег.метание малого мяча.	1
9.5	Спринтерский бег, эстафетный бег.прыжок в длину способом "согнув ноги"	1
9.6	Спринтерский бег, эстафетный бег.прыжок в длину способом "согнув ноги".	1
9.7	Прыжок в длину.	1
9.8	Спринтерский бег, эстафетный бег.прыжок в длину способом "согнув ноги"	1
9.9	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
Итого		102

Тематическое планирование с указанием количества часов в рамках предмета для 11 класса (девушки)

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов
1. Легкая атлетика		12
1.1	Низкий старт. Эстафетный бег	1
1.2	Низкий старт. Эстафетный бег	1
1.3	Низкий старт. Эстафетный бег.бег 30м	1
1.4	Эстафетный бег. Бег 1000м	1
1.5	низкий старт 100м	1
1.6	Прыжок в длину. Метание гранаты	1
1.7	Прыжок в длину. Метание гранаты 700гр	1
1.8	Прыжок в длину	1
1.9	Прыжок в длину с места	1
1.10	Бег на средние дистанции	1
1.11	Бег на средние дистанции	1
1.12	Бег на средние дистанции	1
2. Волейбол		12
2.1	Волейбол	1
2.2	Верхняя передача мяча в парах	1
2.3	Нападающий удар	1
2.4	Нижний прием мяча. Нападающий удар.	1
2.5	Позиционное нападение.	1
2.6	Нападающий удар. Позиционное нападение.	1
2.7	Верхняя передача мяча. Сочетание приемов	1
2.8	Прямой нападающий удар.	1
2.9	Одиночное блокирование.	1

2.10	Позиционное нападение.учебная игра	1
2.11	Сочетание приемов: прием, передача	1
2.12	Верхняя прямая подача.	1
3.Гимнастика		12
3.1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении	1
3.2	Строевые упражнения. Длинный кувырок вперед.	1
3.3	Стойка на руках. Кувырок вперед.	1
3.4	строевые упражнения.акробатика	1
3.5	Строевые упражнения. Лазание по канату. Повороты в движении.	1
3.6	Лазание по канату	1
3.7	Лазание по канату – учет.	1
3.8	Подтягивание на перекладине.	1
3.9	Строевые упражнения.	1
3.10	Опорный прыжок через коня.	1
3.11	Опорный прыжок. Развитие силы. Подтягивание.	1
3.12	Опорный прыжок. ОРУ с предметами.	1
4.Волейбол 2		12
4.1	Нападающий удар	1
4.2	Групповое блокирование.	1
4.3	Сочетание приемов: прием , передача, нападающий удар.	1
4.4	Нападающий удар через сетку.	1
4.5	Позиционное нападение. Блокирование	1
4.6	Страховка блокирующих. Верхняя прямая подача	1
4.7	Верхняя прямая подача.	1
4.8	Прямой нападающий удар через сетку,	1
4.9	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра. Развитие координации	1
4.10	Нападающий удар. Позиционное нападение.	1
4.11	Групповое блокирование. Страховка блокирующих	1
4.12	Нападение через 2-ю зону. Позиционное нападение со сменой мест.	1
5.Лыжная подготовка		15
5.1	Одновременные ходы.	1
5.2	Одновременные ходы. Передвижение по дистанции 4 км.	1
5.3	Одновременные ходы. Передвижение по дистанции 5 км.	1
5.4	Одновременные ходы,	1
5.5	Одновременные ходы,Передвижение по дистанции 5 км.	1
5.6	Одновременные ходы. Переход с одного хода на другой.	1
5.7	Одновременный одношажный коньковый ход.	1
5.8	Одновременный двухшажный коньковый ход. Одновременные ходы	1
5.9	Одновременные ходы. Переход с одного хода на другой,	1
5.10	Одновременный одношажный коньковый ход..	1
5.11	Одновременный одношажный коньковый	1
5.12	Коньковые ходы. Спуски со склонов с поворотами.	1
5.13	Спуски со склонов с поворотами.	1
5.14	Спуски со склонов с торможением.	1
5.15	Лыжные гонки 5 км. Эстафеты	1
6.Футбол		9
6.1	Футбол	1
6.2	Техника остановки мяча подошвой.	1
6.3	Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1
6.4	Техника остановки опускающего мяча внутренней стороной стопы.	1
6.5	Техника остановки мяча грудью.	1

6.6	Техника отбора мяча подкатом.	1
6.7	Технико-тактические действия в защите и нападении.	1
6.8	Упражнения для развития специальных физических качеств.	1
6.9	футбол по правилам	1
7.Конькобежный спорт		3
7.1	Катание на коньках: различные виды торможения. Совершенствование техники катания и торможения.	1
7.2	Способы передвижения на коньках, на поворотах.	1
7.3	Подвижные игры на катке.	1
8.Баскетбол		18
8.1	Инструктаж по Т/Б. Ведение мяча с сопротивлением.	1
8.2	Передача мяча в движении. Быстрый прорыв.	1
8.3	Бросок одной рукой от плеча.	1
8.4	Совершенствование перемещений и остановок	1
8.5	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой	1
8.6	Передача мяча в движении.	1
8.7	Бросок одной рукой от плеча. Учебная игра	1
8.8	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок	1
8.9	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Учебная игра. Развитие быстроты	1
8.10	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении.	1
8.11	Бросок с дальней дистанции. Сочетание приемов	1
8.12	Совершенствование перемещений и остановок игрока.	1
8.13	Нападение против личной защиты.	1
8.14	Штрафной бросок	1
8.15	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Учебная игра.	1
8.16	Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок.	1
8.17	Сочетание приемов: ведение, бросок..	1
8.18	Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча).	1
9.Легкая атлетика 2		9
9.1	Спринтерский бег, эстафетный бег	1
9.2	Спринтерский бег, эстафетный бег	1
9.3	Спринтерский бег, эстафетный бег.метание малого мяча	1
9.4	Спринтерский бег, эстафетный бег.метание малого мяча.	1
9.5	Спринтерский бег, эстафетный бег.прыжок в длину способом "согнув ноги"	1
9.6	Спринтерский бег, эстафетный бег.прыжок в длину способом "согнув ноги".	1
9.7	Прыжок в длину.	1
9.8	Спринтерский бег, эстафетный бег. прыжок в длину способом "согнув ноги"..	1
9.9	Спринтерский бег, эстафетный бег..	1
ИТОГ		102 часа