


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Благовещенская средняя общеобразовательная школа»  
Тюльганского района Оренбургской области

Рассмотрено  
на заседании МО  
Протокол № 1 от

« 30 » августа 2022 г.

Согласовано  
Заместитель директора по ИКТ

 /М.П. Абдреева/

« 01 » сентября 2022 г.

Утверждаю:  
Директор школы

  
Гаврилов С.Ю./

« 01 » августа 2022 г.



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

Класс: 10-11 среднее общее образование.

Вид: общеобразовательный

Уровень: базовый

Учитель: Елисеев Сергей Николаевич

2022-2023 учебный год

## 1. Пояснительная записка

### Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

1. Приказ Министерства образования Оренбургской области от 15.07.2021 № 01-21/1170 «О формировании учебных планов образовательных организаций Оренбургской области в 2021-2022 учебном году
2. Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 (далее — ФГОС СОО);
3. Примерной основной образовательной программой среднего общего образования (далее — ПООП СОО) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28.06.2016 № 2/16-з));
4. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 (с 01.09.2021);

### Цели и задачи реализации программы

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

**Цель** школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В средней школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

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

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

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

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

## 2. Общая характеристика учебного предмета

Согласно Концепции развития образования в области физической культуры содержанием среднего образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

### **Структура учебного предмета**

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела:

- «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности);
- «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности);
- «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

**Раздел «Физическое совершенствование»**, наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем:

- «Физкультурно-оздоровительная деятельность»;
- «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»;
- «Прикладно-ориентированные упражнения»;
- «Упражнения общеразвивающей направленности».

**Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность»** ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

**Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»** ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

**Тема «Прикладно-ориентированные упражнения»** поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе высших учебных заведений.

**Тема «Упражнения общеразвивающей направленности»** предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения

распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

### **Формы организации и планирование образовательного процесса**

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В средней школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-10 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение школьниками учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 20 до 30 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и спортивные игры). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

### **3. Место учебного предмета в учебном плане**

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 102 часа, из расчета 3 часа в неделю в 10 классе, 102 часа, из расчета 3 часа в неделю в 11 классе,

**Распределение учебного времени  
прохождения программного материала  
по физической культуре в 10-11 классе**

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов	
		Классы	
		X	XI
1	<b>Базовая часть</b>	90	90
1.1	Основы знаний о физической культуре (Теория)	9	9
1.2	Спортивные игры (волейбол)	14	14
1.3	Футбол (мини-футбол)	7	7
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.5	Легкая атлетика	24	24
1.6	Лыжная подготовка	18	18
2	<b>Вариативная часть</b>	12	12
2.1	Баскетбол	12	12
	Итого	102	102

**4. Личностные результаты освоения предмета физической культуры**

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

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

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

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

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

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

## 5. Содержание учебного предмета

### 10 класс

#### Теоретическая часть

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



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

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

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

### **Практическая часть**

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

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

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

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

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

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

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

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

Преодоление препятствий. Кросс до 5км. Обучение технике высокого старта. Бег по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне; бег с преодолением естественных препятствий. Бег на дистанцию 1000-3000 м. Эстафетный бег 4x100м, 4x400м. Обучение низкому и высокому старту. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции, финиширования. Специальные упражнения бегуна. Обучение и совершенствование эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Тренировка в беге на короткие дистанции. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, с группой, эстафеты. Бег в равномерном и переменном темпе в течении 15-20 мин, бег на 2000 м. Бег с ускорением,

изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений на расстояние от 10 до 25 м, эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Стартовый разгон, бег на расстояние до 40 м, эстафетный бег, бег на 100м на результат. Варианты челночного бега, с изменением направления скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности. **Прыжок** в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна в длину. Прыжки через препятствия и на точность приземления. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. **Метание** теннисного мяча, гранаты. Метание различных предметов в цель и на дальность с разбега, в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-14м. Обучение технике метания гранаты (теннисного мяча). Стартовое положение метателя, держание и несение гранаты (теннисного мяча), разбег, заключительное усилие. Специальные упражнения метателя.

#### **Тема 4. Спортивные игры**

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

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

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

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

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

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

## **11 класс**

### **Теоретическая часть**

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

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

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

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

### **Практическая часть**

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

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

Развитие двигательных способностей с использованием прикладных упражнений (лазаний, упражнений на равновесие, 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. 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 полушагата. 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 брусках; 2- лазанье по канату без помощи ног; 3- подъем ног висе на перекладине или гимнастической стенке на максимальную высоту; 4- подъем корпуса из положения, лежа на спине; 5- ходьба с отягощением.

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

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

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

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

### **Тема 4. Спортивные игры**

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

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

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

### Тема 5. Подвижные игры и эстафеты

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

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

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

#### Юноши 10 класс

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

Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол	9	7	5
Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол	4	3	2
Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол	5	4	3
Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол	5	4	3
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

### Девушки- 10класс

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

Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5
--	------	------	--------

**Контрольные тесты для оценки спортивно-технической подготовленности и уровня овладения жизненно необходимыми навыками  
Юноши основной медицинской группы 11 класс**

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

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

### Девушки. 11 класс

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

Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5
--	------	------	--------

## 6. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

### Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

### Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

## **Комплексы упражнений для домашнего задания.**

### **Комплекс 1**

1. Беговая работа рук в макс. темпе (2-4 серии по 8-10 сек с интервалом 30-40 сек).
2. Бег на месте в максимальном темпе (3-4 серии по 8-10сек с интервалом 45-60 сек)
3. Приседание и выпрыгивание из полуприседа с отягощением (2-3 серии по 12-15 раз);
4. подскоки на прямых ногах (3-4 серии по 30-40 сек. с интервалом 60 сек.);
5. Упражнения на расслабление.
6. Лечь на спину, руки вдоль туловища. Смена положения ног встречными маховыми движениями. Повторить 15-25 раз. Выполнять в медленном темпе с большой амплитудой
7. Лечь на спину, ноги вместе, руки в стороны. Подняв ноги, опустить их влево, потом вправо. Повторить 6-10 раз.

### **Комплекс 2**

1. Упражнения для увеличения подвижности локтевых и плечевых суставов
2. Упражнения для увеличения подвижности позвоночного столба (различные наклоны повороты и вращения туловища).
3. Упражнения для увеличения подвижности тазобедренного, коленного и голеностопного суставов (различные маховые движения с выпадами, “шпагаты).
4. Упражнения на расслабление.

### **Комплекс 3**

1. Отжимание в упоре лежа 2-3 серии до отказа и подтягивание в виси 2-3 серии до отказа
2. прыжки через препятствия различной высоты на одной и двух ногах
3. Броски набивного мяча (1 кг из положения сидя и лежа на спине одной или двумя руками) всего 20-30 раз.
4. Подскоки на одной и двух ногах с места, доставая руками до высокого подвешенного предмета (2-3 серии по 15-20 прыж. с отдыхом 1 мин)



5. Приседание и выпрыгивание из полуприседа с отягощением (3-4 серии по 15-20 раз);
6. (для мышц туловища) опускание и поднятие туловища в положении лежа на спине или животе с закрепленными ногами (2-3 серии по 10-12 раз);
7. Лечь на спину, руки в стороны, ноги вместе. Круги ногами в обе стороны. Повторить в каждую сторону 4-8 раз. Круговые движения проделывать с большой амплитудой, ноги держать вместе. Выполнять в среднем темпе
8. Упражнения на расслабление.

#### **Комплекс 4**

1. Беговая работа рук в макс. темпе (2-4 серии по 12-15 сек с интервалом 25-35 сек).
2. Бег на месте в максимальном темпе (3-4 серии по 12-15сек с интервалом 40-50 сек)
3. Приседание из полуприседа с отягощением (3-4 серии по 15-20 раз);
4. Лечь на спину, руки вытянуть за головой, ноги вместе. Одновременное встречное поднятие ног и туловища. Повторить 6-12 раз. Выполнять в среднем и быстром темпе
5. Лечь на спину, руки вдоль туловища. Поднять прямые ноги, опустить их за голову и медленно возвратиться в и.п. Повторить 8-15 раз. Выполнять в среднем темпе
6. Сесть на пол и опереться руками сзади. Подняв правую ногу вверх, одновременно прогнуться в пояснице, поставить ногу в сторону и возвратиться в и.п. То же в другую сторону. Повторить в каждую сторону 6-10 раз. Выполнять в медленном темпе с большой амплитудой
7. Упражнения на расслабление.
8. Бег с высоким подниманием бедра (2-3 серии по 15-20 сек с интервалом 20-30 сек)

#### **7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса по физической культуре**

1. Программа для общеобразовательных учреждений « Физическая культура» 1-11 классы. В. И. Лях, А. А. Зданевич, М., 2017 г., Издательство «Просвещение».
- 2.Лях В.И. Ред.Маслов М.В.: Физическая культура 10-11 класс.Тестовый контроль.для учителей общеобразовательных учреждений. Просвещение 2016г
- 4.Матвеев А.П., Палехова Е.С. Под. Ред.Силантьева О.В.Физическая культура,10-11классы.Учебник,ФГОС. 2015Г
- 5.кузьменко Г.А. Методические рекомендации к разработке интегрированных образовательных программ Из-во : Прометей. 2014г

#### **Условия реализации программы и технические средства обучения**

Успех обучения практическим навыкам и уровень его оздоровительного влияния на организм обучающихся зависят от соблюдения основных требований к организации занятий, обеспечения мер безопасности, выполнения санитарно-гигиенических требований:

- спортивный зал;
- спортивная площадка на улице;
- оборудованные раздевалки;
- специальный инвентарь и оборудование (мячи, стойки, барьеры, разноцветные ориентиры, гантели, прыгалки, гимнастические палки, гимнастические маты и коврики, перекладина, гимнастический козёл, гимнастический обруч и другие).

Каждый обучающийся должен иметь: сменную обувь; спортивную форму, спортивную обувь, средства личной гигиены

**Тематическое планирование  
(102 часа; 3 часа в неделю)  
10 класс.**

Тема урока	Тип урока и № п/п	Содержание	Деятельность	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Основы здорового образа жизни (1 ч)	Изучение нового материала 1	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни	современные оздоровительные системы физического воспитания.	Текущий	Комплекс 1		
Спринтерский бег (4 ч)	Совершенствования 2-4	Низкий старт ( <i>до 10–15 м</i> ), бег с ускорением ( <i>40–50 м</i> ), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	бегать с максимальной скоростью с низкого старта ( <i>60 м</i> )	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный 5	Бег на результат ( <i>100 м</i> ). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег.	бегать с максимальной скоростью с низкого старта ( <i>60 м</i> )	М«5» – 13,5с.; «4» – 14,0 с.; «3» – 14,3 с. Д «5» – 17,0 с.; «4» – 17,5 с.; «3» – 18,0 с	Комплекс 1		
Прыжок в длину. (4 ч)	Изучение нового материала 6	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «прогнувшись», прыжок с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.	прыгать в длину с 13-15 шагов разбега.	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный 7	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «прогнувшись», прыжок с 13–15 шагов разбега. Биохимические основы прыжков.	прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования 8	Прыжок с 13–15 шагов разбега. Приземление. Биохимические основы прыжков.	прыгать в длину с 13-15 шагов разбега.	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный 9	Прыжок с 13–15 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	прыгать в длину с разбега.	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега	Комплекс 1		
Бег на средние дистанции (2 ч)	Изучение нового материала 10	Бег в равномерном темпе. Бег 3000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки»	бегать на дистанцию 3000 м	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования 11	Бег в равномерном темпе. Бег 3000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра	бегать на дистанцию 3000 м ( <i>на результат</i> )	Текущий	Комплекс 1		

		«Салки маршем»					
Футбол (2 ч) + (1ч. теория)	Изучение нового материала 12 (теория 1 час)	Правила поведения во время игры в футбол. Остановка и ведение мяча.	<i>правила игры футбол.</i>	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования 13	Техника перемещения игроков по площадке	<i>правильно перемещаться по площадке.</i>	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования 14	Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема.	<i>правильно выполнять удар по мячу</i>	Текущий	Комплекс 1		
Бег по пересеченной местности (6 ч)	Комбинированный 15	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный 16	Равномерный бег (18 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный 17	Равномерный бег (20 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный 18	Равномерный бег 23 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 25 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный 19	Равномерный бег (25 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 25 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный 20	Бег по пересеченной местности (3 км).	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Бег 3 км без учета времени	Комплекс 1		
Волейбол (6 ч)	Комплексный 21	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный 22	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.		Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный 23	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу.	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		

	Комплексный 24	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий. Оценка техники выполнения стойки и передвижений	Комплекс 3		
--	-------------------	---	--	---	------------	--	--

	Совершенствования 25	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места.	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий. Оценка техники выполнения стойки и передвижений	Комплекс 3		
	Совершенствования 26	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
Оздоровительные системы физического воспитания. (1 ч)	Изучение нового материала 27	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	история становления Олимпийских игр современности.	Текущий	Комплекс 3		
Гимнастика (18 ч) Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала 28	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный 29	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный 30-31	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине.	Текущий	Комплекс 2		
				Текущий	Комплекс 2		
Комплексный 32-33	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом.	выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине.	Текущий	Комплекс 2			
Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч)	Комплексный 34-35	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок способом «ноги врозь»	выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
				Текущий	Комплекс 2		

	Комплексный 36	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь.	выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный 37	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Опорный прыжок способом «согнув ноги»	выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный 38	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Опорный прыжок способом «согнув ноги»	выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
	Учетный 39	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Опорный прыжок способом «согнув ноги»	выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения	Оценка техники выполнения	Комплекс 2		
Акробатика (6 ч)	Комплексный 40	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках ( <i>с помощью</i> ). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями.	выполнять акробатические элементы программы в комбинации ( <i>5 элементов</i> )	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный 41	Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	выполнять акробатические элементы программы в комбинации ( <i>5 элементов</i> )	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный 42	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках ( <i>с помощью</i> ). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями.	выполнять акробатические элементы программы в комбинации ( <i>5 элементов</i> )	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный 43	Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей.	выполнять акробатические элементы программы в комбинации ( <i>5 элементов</i> )	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный 44	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках ( <i>с помощью</i> ). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями.	выполнять акробатические элементы программы в комбинации ( <i>5 элементов</i> )	Текущий	Комплекс 2		
	Учетный 45	Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей.	выполнять акробатические элементы программы в комбинации ( <i>5 элементов</i> )	Оценка техники выполнения кувырков, стойки на лопатках	Комплекс 2		
Волейбол (3 ч)	Комплексный 46	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху	Комплекс 3		
	Комплексный 47				Комплекс 3		
	Комплексный 48				Комплекс 3		

Лыжная подготовка (18 ч) + 1ч. теория	Вводный 49 (Теория 1 час)	Основы знаний: Основные требования к одежде и обуви. Особенности дыхания требования к температурному режиму. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Подбор и закрепление лыжного инвентаря, правила хранения.	подбирать одежду и обувь по температурному режиму. Правильно подбирать и хранить инвентарь.	Текущий	Сгибание разгибание рук из упора лёжа		
	Повторение изученного материала 50						
	Повторение изученного материала 51-54	Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.	правильно передвигаться на лыжах различными ходами	Текущий	Сгибание разгибание рук из упора лёжа		
	Изучение нового материала 55	Подъём «Полуёлочкой» Попеременный двухшажный ход.	правильный вынос палок при движении	Текущий			
	Изучение нового материала 56-57	Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода. Уход с лыжни в движении.	правильно передвигаться на лыжах различными ходами	Текущий		Сгибание разгибание рук из упора лёжа	
	Изучение нового материала 58	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км.	правильно передвигаться на лыжах различными ходами	Текущий			
	Совершенствование ЗУН 59	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км.	правильно передвигаться на лыжах различными ходам	Текущий	Сгибание разгибание рук из упора лёжа		
	закрепление материала 60	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором. Игра «Гонки с выбыванием»	правильно передвигаться на лыжах различными ходам	Текущий			
	закрепление материала 61	Дистанция 2 км (д), 3км (м) на результат. Спуски с горы, подъемы.	правильно передвигаться на лыжах различными ходам	Текущий	Сгибание разгибание рук из упора лёжа		
	закрепление материала 62	Коньковый ход (У). Прохождение дистанции 4,5 км.	Выполнение конькового хода на оценку	Текущий			
	закрепление материала 63	Уход с лыжни в движении, поворот переступанием в движении (У), прохождение дистанции 3км.	правильно выполнять поворот переступанием в движении	Текущий	Сгибание разгибание рук из упора лёжа		
	Закрепление материала 64-66	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Дистанция 2-3 км.	правильно передвигаться на лыжах различными ходами	Текущий	Сгибание разгибание рук из упора лёжа		
	Учётный 67	Прохождение дистанции 3-4,5км (У). Итоги занятий по лыжной подготовке.		Текущий			
	Баскетбол (6 ч)	Изучение нового материала 68-69	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 × 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3	

	Комплексный 70	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 × 2). Развитие скоростных качеств	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный 71						
	Комплексный 72	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 × 2). Развитие скоростных качеств	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники стойки и передвижений игрока	Комплекс 3		
	Комплексный 73						
Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни (2 часа)	Изучение нового материала 74	Профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	Текущий	Комплекс 3		
	Изучение нового материала 75	Профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.	Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.	Текущий	Комплекс 3		
Волейбол (5 ч)	Комплексный 76-79	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
				Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный 80	Учебная игра. Развитие координационных способностей	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники нижней прямой подачи	Комплекс 3		
Баскетбол (6 ч)	Комплексный 81	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 × 1 × 2). Развитие скоростных качеств	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники ведения мяча с изменением направления	Комплекс 3		
	Комплексный 82						
	Комплексный 83						
	Изучение нового материала 84	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Изучение нового материала 85						

	Совершенствования 86	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением.	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. (1ч)	Изучение нового материала 87	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма	Текущий	Комплекс 3		
Лёгкая атлетика (4 ч)	Изучение нового материала 88-89	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 4		
	Комбинированный 90	Низкий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования 91	Низкий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий	Комплекс 4		
	История зарождения олимпийского движения в России (1 ч)	Изучение нового материала 92	Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	Текущий	Комплекс 4	
Футбол (5 ч)	Совершенствования 93	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	выполнять удар по мячу.	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования 94	Ведение мяча носком. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	выполнять удар по мячу.	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования 95	Остановка мяча подошвой. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	выполнять удар по мячу.	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования 96	Игра вратаря Упражнения на развитие быстроты движения Выбивание и отбор мяча	выполнять удар по мячу.	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования 97	Выбивание и отбор мяча. Выбивание и отбор мяча	выполнять удар по мячу.	Текущий	Комплекс 1		



Режим дня, его основное содержание и правила планирования. (1ч)	Изучение нового материала 98	Режим дня, его основное содержание и правила планирования	правила планирования режима дня	Текущий	Комплекс 1		
Лёгкая атлетика (4 ч)	Комбинированный 99-102	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1		

**Тематическое планирование  
(102 часа; 3 часа в неделю)  
11 класс.**

Тема урока	Тип урока и № п/п	Содержание	Деятельность	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Основы здорового образа жизни (1 ч)	Изучение нового материала 1	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни	современные оздоровительные системы физического воспитания.	Текущий	Комплекс 1		
Спринтерский бег (4 ч)	Совершенствования 2-4	Низкий старт ( <i>до 10–15 м</i> ), бег с ускорением ( <i>40–50 м</i> ), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	бегать с максимальной скоростью с низкого старта ( <i>60 м</i> )	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный 5	Бег на результат ( <i>100 м</i> ). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег.	бегать с максимальной скоростью с низкого старта ( <i>60 м</i> )	М«5» – 13,1с.; «4» – 13,5 с.; «3» – 14,3 с. Д «5» – 16,0 с.; «4» – 16,5 с.; «3» – 17,0 с.	Комплекс 1		
Прыжок в длину. (4 ч)	Изучение нового материала 6	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «прогнувшись», прыжок с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.	прыгать в длину с 13-15 шагов разбега.	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный 7	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «прогнувшись», прыжок с 13–15 шагов разбега. Биохимические основы прыжков.	прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования 8	Прыжок с 13–15 шагов разбега. Приземление. Биохимические основы прыжков.	прыгать в длину с 13-15 шагов разбега.	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный 9	Прыжок с 13–15 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	прыгать в длину с разбега.	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега	Комплекс 1		
Бег на средние дистанции (2 ч)	Изучение нового материала 10	Бег в равномерном темпе. Бег 3000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки»	бегать на дистанцию 3000 м	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования 11	Бег в равномерном темпе. Бег 3000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра	бегать на дистанцию 3000 м ( <i>на результат</i> )	Текущий	Комплекс 1		

		«Салки маршем»					
Футбол (2 ч) + (1ч. теория)	Изучение нового материала 12 (теория 1 час)	Правила поведения во время игры в футбол. Остановка и ведение мяча.	<i>правила игры футбол.</i>	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования 13	Техника перемещения игроков по площадке	<i>правильно перемещаться по площадке.</i>	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования 14	Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема.	<i>правильно выполнять удар по мячу</i>	Текущий	Комплекс 1		
Бег по пересеченной местности (6 ч)	Комбинированный 15	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный 16	Равномерный бег (18 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный 17	Равномерный бег (20 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный 18	Равномерный бег 23 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 25 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный 19	Равномерный бег (25 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 25 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный 20	Бег по пересеченной местности (3 км).	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Бег 3 км без учета времени	Комплекс 1		
Волейбол (6 ч)	Комплексный 21	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный 22	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.		Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный 23	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу.	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		

	Комплексный 24	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий. Оценка техники выполнения стойки и передвижений	Комплекс 3		
--	-------------------	---	--	---	------------	--	--

	Совершенствования 25	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места.	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий. Оценка техники выполнения стойки и передвижений	Комплекс 3		
	Совершенствования 26	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
Оздоровительные системы физического воспитания. (1 ч)	Изучение нового материала 27	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	история становления Олимпийских игр современности.	Текущий	Комплекс 3		
Гимнастика (18 ч) Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала 28	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный 29	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный 30-32	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине.	Текущий	Комплекс 2		
				Текущий	Комплекс 2		
Комплексный 32-33	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом.	выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине.	Текущий	Комплекс 2			
Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч)	Комплексный 34-35	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок способом «ноги врозь»	выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
				Текущий	Комплекс 2		

	Комплексный 36	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь.	выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный 37	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Опорный прыжок способом «согнув ноги»	выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный 38	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Опорный прыжок способом «согнув ноги»	выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
	Учетный 39	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Опорный прыжок способом «согнув ноги»	выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения	Оценка техники выполнения	Комплекс 2		
Акробатика (6 ч)	Комплексный 40	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках ( <i>с помощью</i> ). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями.	выполнять акробатические элементы программы в комбинации ( <i>5 элементов</i> )	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный 41	Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	выполнять акробатические элементы программы в комбинации ( <i>5 элементов</i> )	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный 42	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках ( <i>с помощью</i> ). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями.	выполнять акробатические элементы программы в комбинации ( <i>5 элементов</i> )	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный 43	Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей.	выполнять акробатические элементы программы в комбинации ( <i>5 элементов</i> )	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный 44	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках ( <i>с помощью</i> ). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями.	выполнять акробатические элементы программы в комбинации ( <i>5 элементов</i> )	Текущий	Комплекс 2		
	Учетный 45	Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей.	выполнять акробатические элементы программы в комбинации ( <i>5 элементов</i> )	Оценка техники выполнения кувырков, стойки на лопатках	Комплекс 2		
Волейбол (3 ч)	Комплексный 46	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху	Комплекс 3		
	Комплексный 47				Комплекс 3		
	Комплексный 48				Комплекс 3		

Лыжная подготовка (18 ч) + 1ч. теория	Вводный 49 (Теория 1 час)	Основы знаний: Основные требования к одежде и обуви. Особенности дыхания требования к температурному режиму. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Подбор и закрепление лыжного инвентаря, правила хранения.	подбирать одежду и обувь по температурному режиму. Правильно подбирать и хранить инвентарь.	Текущий	Сгибание разгибание рук из упора лёжа		
	Повторение изученного материала 50						
	Повторение изученного материала 51-54	Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.	правильно передвигаться на лыжах различными ходами	Текущий	Сгибание разгибание рук из упора лёжа		
	Изучение нового материала 55	Подъём «Полуёлочкой» Попеременный двухшажный ход.	правильный вынос палок при движении	Текущий	Сгибание разгибание рук из упора лёжа		
	Изучение нового материала 56	Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода. Уход с лыжни в движении.	правильно передвигаться на лыжах различными ходами	Текущий	Сгибание разгибание рук из упора лёжа		
	Изучение нового материала 57	Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода. Уход с лыжни в движении.	правильно передвигаться на лыжах различными ходами	Текущий	Сгибание разгибание рук из упора лёжа		
	Изучение нового материала 58	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км.	правильно передвигаться на лыжах различными ходами	Текущий	Сгибание разгибание рук из упора лёжа		
	Совершенствование ЗУН 59	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км.	правильно передвигаться на лыжах различными ходами	Текущий	Сгибание разгибание рук из упора лёжа		
	закрепление материала 60	Подъём в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором. Игра «Гонки с выбыванием»	правильно передвигаться на лыжах различными ходами	Текущий	Сгибание разгибание рук из упора лёжа		
	закрепление материала 61	Дистанция 2 км (д), 3км (м) на результат. Спуски с горы, подъёмы.	правильно передвигаться на лыжах различными ходами	Текущий	Сгибание разгибание рук из упора лёжа		
	закрепление материала 62	Коньковый ход (У). Прохождение дистанции 4,5 км.	Выполнение конькового хода на оценку	Текущий	Сгибание разгибание рук из упора лёжа		
	закрепление материала 63	Уход с лыжни в движении, поворот переступанием в движении (У), прохождение дистанции 3км.	правильно выполнять поворот переступанием в движении	Текущий	Сгибание разгибание рук из упора лёжа		
	Закрепление материала 64-66	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Дистанция 2-3 км.	правильно передвигаться на лыжах различными ходами	Текущий	Сгибание разгибание рук из упора лёжа		
	Учётный 67	Прохождение дистанции 3-4,5км (У). Итоги занятий по лыжной подготовке.	правильно передвигаться на лыжах различными ходами	Текущий			

Баскетбол (6 ч)	Изучение нового материала 68-69	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 × 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный 70	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 × 2). Развитие скоростных качеств	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный 71	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 × 2). Развитие скоростных качеств	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники стойки и передвижений игрока	Комплекс 3		
	Комплексный 72	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 × 2). Развитие скоростных качеств	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия				
	Комплексный 73	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 × 2). Развитие скоростных качеств	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия				
Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни (2 часа)	Изучение нового материала 74	Профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	Текущий	Комплекс 3		
	Изучение нового материала 75	Профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.	Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.	Текущий	Комплекс 3		
Волейбол (5 ч)	Комплексный 76-79	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
				Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный 80	Учебная игра. Развитие координационных способностей	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники нижней прямой подачи	Комплекс 3		
Баскетбол (6 ч)	Комплексный 81	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 × 1 × 2). Развитие скоростных качеств	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники ведения мяча с изменением направления	Комплекс 3		
	Комплексный 82						
	Комплексный 83						

	Изучение нового материала 84	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите ( <i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i> ). Развитие скоростных качеств	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Изучение нового материала 85						
	Совершенствования 86	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением.	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. (1ч)	Изучение нового материала 87	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма	Текущий	Комплекс 3		
	Лёгкая атлетика (4 ч)	Изучение нового материала 88-89	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры ( <i>футбол</i> ). Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 4	
	Комбинированный 90	Низкий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования 91	Низкий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий	Комплекс 4		
История зарождения олимпийского движения в России (1 ч)	Изучение нового материала 92	Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	Текущий	Комплекс 4		
Футбол (5 ч)	Совершенствования 93	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	выполнять удар по мячу.	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования 94	Ведение мяча носком. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	выполнять удар по мячу.	Текущий	Комплекс 1		



	Совершенствования 95	Остановка мяча подошвой. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	выполнять удар по мячу.	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования 96	Игра вратаря Упражнения на развитие быстроты движения Выбивание и отбор мяча	выполнять удар по мячу.	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования 97	Выбивание и отбор мяча. Выбивание и отбор мяча	выполнять удар по мячу.	Текущий	Комплекс 1		
Режим дня, его основное содержание и правила планирования. (1ч)	Изучение нового материала 98	Режим дня, его основное содержание и правила планирования	правила планирования режима дня	Текущий	Комплекс 1		
Лёгкая атлетика (4 ч)	Комбинированный 99-102	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1		