



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение «Гимназия № 32»
г. Новокузнецка**



Программа принята
к работе педагогическим
советом гимназии
Протокол № 3 от 22.11. 2019г.

Утверждаю

Программа рассмотрена на
методическом объединении
учителей ОБЖ и физической культуры
Протокол № 3 от 18.11.2019г.

Утверждаю
Директор гимназии
М. В. Морозова
«22» ноября 2019 г.
Приказ № 618а от 22.11.2019 г.

**Рабочая программа
по физической культуре**

10 класс - 102 часа

11 класс - 102 часа

Составитель программы:
Зизевская Евгения Васильевна,
учитель физической культуры

**Новокузнецкий ГО
2019**

**Планируемые результаты освоения предмета физическая культура:****личностные, метапредметные, предметные****Личностные**

- 1) российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- 2) гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- 3) готовность к служению Отечеству, его защите;
- 4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- 5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- 10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- 11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;



- 12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- 13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- 14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- 15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные

- 1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- 2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- 3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- 4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- 5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- 6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- 7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- 8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;



- 9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

	10 класс	11 класс
Знания о физической культуре		
Ученик научится (базовый уровень)	<ul style="list-style-type: none">- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;- овладевать системой знаний о физическом совершенствовании человека, создавать основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, осваивать умения отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и осо-	<ul style="list-style-type: none">- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;- овладевать системой знаний о физическом совершенствовании человека, создавать основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, осваивать умения отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать со-



	бенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;	держание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
Ученик получит возможность научиться (повышенный уровень)	<ul style="list-style-type: none">-характеризовать особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;- характеризовать особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;- характеризовать особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность;- составлять планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий;-определять дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.	<ul style="list-style-type: none">- характеризовать особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;- характеризовать особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности		
Ученик научится (базовый уровень)	<ul style="list-style-type: none">- приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; осваивать умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащать опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;- расширять опыт организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формировать умение вести наблюдение	<ul style="list-style-type: none">- приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; осваивать умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащать опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;- расширять опыт организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формировать умение вести наблюдение за динамикой развития своих основ-



	<p>дение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;</p>	<p>ных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;</p>
<p>Ученик получит возможность научиться (повышенный уровень)</p>	<p>-осуществлять занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов; - осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта;</p>	
Физическое совершенствование		
<p>Ученик научится (базовый уровень)</p>	<p>- формировать умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладевать основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширять двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности;</p>	<p>- формировать умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладевать основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширять двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); -выполнять комбинацию из 5 элементов на брусьях(юноши), на бревне(девушки); опорный прыжок ноги врозь через коня в длину(юноши), акробатическую комбинацию из 5 элементов(девушки),</p>



	<ul style="list-style-type: none">- метать различные по массе и форме снаряды с места и с разбега на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель;-выполнять комбинацию из 5 элементов на брусьях(юноши), на бревне(девушки); опорный прыжок ноги врозь через коня в длину(юноши), акробатическую комбинацию из 5 элементов(девушки),юноши -длинный кувырок через препятствие высотой до 90см, стойку на руках, переворот боком; лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату на скорость(юноши);- проводить учебную схватку в одном из видов единоборств(юноши);- демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр;	<ul style="list-style-type: none">юноши -длинный кувырок через препятствие высотой до 90см, стойку на руках, переворот боком; лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату на скорость(юноши);- выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов(юноши), освоенных в 10 классе;- проводить учебную схватку в одном из видов единоборств(юноши);- демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр;
--	---	---

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Знания о физической культуре.

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

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.



Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

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

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

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

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

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.



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

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1—9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.



Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности .

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями. Закрепление навыков закаливания, приобретенных в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики, ритмической гимнастики, оздоровительного бега.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы.

Прикладная физкультурная деятельность (юноши).

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки. Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.



Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Гимнастика: лазание по канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с патнером, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия. преодоление подъемов и препятствий; эстафеты с преодолением полос препятствий.

Легкая атлетика: метание мячей и гранаты на расстояние и в цели; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Лыжная подготовка: преодоление подъемов и препятствий; эстафеты с преодолением полос препятствий.

Единоборства: приемы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

Физическое совершенствование.

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, волейбол, футбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Легкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, метаний в цель и на дальность.

Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

Элементы единоборств: совершенствование техники приемов самостраховки, приемов борьбы лежа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.



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

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждого раздела
10 класс**

№ урока	Тема урока	Количество часов, отводимое на изучение темы
Лёгкая атлетика		18
1.	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.	1
2.	Низкий старт. Стартовый разгон.	1
3.	Старт в эстафетном беге. Эстафетный бег.	1
4.	Бег 30 м. – контр. Бег в равномерном темпе 15-25 мин.	1
5.	Бег 100 м – контр.	1
6.	Метание гранаты. Бег 1000 м. – контр.	1
7.	Метание гранаты на дальность – контр.	1
8.	Бег 3000 м. (юн.), 2000м. (д.) на результат – контр.	1
9.	Челночный бег 3x10 м. – контр.	1
10.	Бег в переменном темпе.	1
11.	Прыжок в длину с места – контр.	1
12.	Прыжки через скакалку – контр.	1
13.	Круговая тренировка.	1
14.	Упражнение на брюшной пресс – контр.	1
15.	Упражнения на гибкость сидя – контр.	1
16.	Упражнение на гибкость стоя – контр.	1
17.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа – контр.	1
18.	Подтягивание в висе, висе лежа – контр.	1
Баскетбол		9
19.	Правила безопасности на уроках спортивных игр. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.	1
20.	Броски с места, в движении.	1
21.	Передачи в тройках.	1
22.	Броски в прыжке.	1
23.	Броски с места, в движении.	1
24.	Передачи в движении. Игра 3x3.	1
25.	Ловля и передача мяча с сопротивлением защитника.	1
26.	Броски с сопротивлением защитника.	1
27.	Командные действия в нападении и защите. Учебная игра – контр.	1
Гимнастика		18
28.	Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1



29.	Упражнения в висах и упорах.	1
30.	Акробатика: ю- стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью; д -сед углом.	1
31.	Опорный прыжок.	1
32.	Упражнения на перекладине- юн.; упражнение в равновесие – дев.- контр.	1
33.	Упражнения на параллельных брусьях.	1
34.	Опорный прыжок – контр.	1
35.	Упражнения на брусьях.	1
36.	Подтягивание в висе, висе лежа -- контр.	1
37.	Лазание по канату. Акробатика.	1
38.	Стойка на руках с помощью(юн.) – контр.	1
39.	Упражнения на брусьях – контр.	1
40.	Кувырок назад через стойку на руках с помощью(юн) – контр.	1
41.	Акробатика: комбинации элементов – контр.	1
42.	Лазание по двум канатам (юн) - контр. Акробатическая комбинация элементов (д) - контр.	1
43.	Комбинация элементов на перекладине	1
44.	Комбинация элементов на перекладине(ю) – контр. Упражнения в равновесие – дев.	1
45.	Лазание по канату без помощи ног(ю) - контр. Висы и упоры.	1
Элементы единоборств		3
46.	Элементы единоборств. Стойки и передвижения в стойке.	1
47.	Захваты. Освобождение от захватов.	1
48.	Приёмы борьбы за выгодное положение. Игра «Выталкивание из круга».	1
Лыжная подготовка		
49.	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Подготовка и смазка лыж.	21
50.	Совершенствование ранее изученных ходов.	1
51.	Преодоление подъёмов и препятствий.	1
52.	Прохождение дистанции до 4 км.	1
53.	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1
54.	Прохождение дистанции до 5 км.	1
55.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1
56.	Преодоление подъёмов и препятствий.	1
57.	Элементы тактики лыжных гонок.	1
58.	Прохождение дистанции до 6 км.	1
59.	Элементы тактики лыжных гонок.	1
60.	Коньковый ход.	1
61.	Элементы тактики лыжных гонок.	1
62.	Преодоление подъёмов и препятствий – контр.	1
63.	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1
64.	Прохождение дистанции до 6 км.	1
65.	Коньковый ход	1
66.	Прохождение дистанции до 6 км.	1
67.	Прохождение дистанции 3 км(д), 5км(ю) на результат - контр.	1



68.	Равномерное передвижение на лыжах.	1
69.	Прохождение дистанции до 6 км.	1
Волейбол.		6
70.	Правила безопасности на уроках спортивных игр. Волейбол. Верхняя прямая подача.	1
71.	Игра по упрощённым правилам.	1
72.	Блокирование.	1
73.	Игра по упрощённым правилам.	1
74.	Групповые действия в нападении и защите.	1
75.	Игра по правилам волейбола	1
Баскетбол.		10
76.	Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
77.	Индивидуальные действия в нападении и защите.	1
78.	Броски без сопротивления защитника.	1
79.	Групповые действия в нападении и защите.	1
80.	Броски с сопротивлением защитника.	1
81.	Командные действия в нападении и защите.	1
82.	Игра по правилам баскетбола.	1
83.	Самостоятельное судейство.	1
84.	Взаимодействия в нападении и защите.	1
85.	Круговая тренировка.	1
Футбол		6
86.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа – контр.	1
87.	Варианты ударов по мячу. Прыжок в длину с места – контр.	1
88.	Варианты остановок мяча. Поднимание туловища из и.п. лёжа на спине – контр.	1
89.	Варианты ведения мяча. Наклон вперёд сидя – контр.	1
90.	Действия против игрока с мячом. Наклон вперёд стоя – контр.	1
91.	Игра по упрощённым правилам. Подтягивание в висе, висе лёжа – контр.	1
Лёгкая атлетика		11
92.	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Челночный бег 3x10 м. – контр.	1
93.	Равномерный бег.	1
94.	Низкий старт, стартовый разгон.	1
95.	Эстафетный бег.	1
96.	Бег 30 м. – контр.	1
97.	Бег 100 м. – контр.	1
98.	Бег 1000 м – контр.	1
99.	Метание гранаты на дальность – контр.	1
100.	Бег 3000 м. (юн.), 2000м. (д.) на результат – контр.	1
101.	Кросс по слабо пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1
102.	Равномерный бег.	1



11 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов отводимое на изучение темы
Лёгкая атлетика.		18
1.	Т.Б на уроках лёгкой атлетики. Строевая подготовка.	1
2.	Низкий старт. Стартовый разгон.	1
3.	Старт в эстафетном беге. Эстафетный бег.	1
4.	Бег 30 м. – контр. Бег в равномерном темпе 15-25 мин.	1
5.	Бег 100 м – контр.	1
6.	Метание гранаты. Бег 1000 м. – контр.	1
7.	Метание гранаты – контр.	1
8.	3000 м. (юн.), 2000м. (д.) – контр.	1
9.	Челночный бег 3x10 м. – контр.	1
10.	Бег в переменном темпе.	1
11.	Прыжок в длину с места – контр.	1
12.	Прыжки через скакалку – контр.	1
13.	Скоростно-силовая тренировка.	1
14.	Подъем туловища из положения лежа на спине 1 мин. – контр.	1
15.	Упражнения на гибкость сидя – контр.	1
16.	Отжимание в упоре лёжа – контр.	1
17.	Упражнение на гибкость стоя – контр.	1
18.	Подтягивание в висе – контр.	1
Баскетбол .		9
19.	ТБ по разделу баскетбол. Виды перемещений.	1
20.	Броски мяча с места, в движении.	1
21.	Передачи в тройках – контр.	1
22.	Ведение - два шага - бросок.	1
23.	Броски мяча с места, в движении.	1
24.	Игра 3x3. передачи в движении.	1
25.	Ловля и передача мяча без владения мяча.	1
26.	Броски с защитника.	1
27.	Командные действия в нападении и защите. Штрафные броски – контр.	1
Гимнастика		18
28.	ТБ по разделу гимнастика. Строевые упражнения.	1
29.	Упражнения в висах и упорах – контр.	1
30.	Акробатика: стойка на руках, кувырок назад через стойку на руках. Сед углом.	1
31.	Опорный прыжок: через козла в длину ноги врозь (м.), через коня углом (110 см.-д.).	1
32.	Перекладина: м.- подъём переворотом, подъём в упор силой, д.- равновесие – контр.	1
33.	Махи и упоры.	1
34.	Опорный прыжок – контр.	1
35.	Брусья: м.- подъём махом вперёд, соскок с поворотом, д.- переворот в	1



	упор, соскоки вперёд и назад с поворотом.	
36.	Подтягивание - контр.	1
37.	Перекладина: комбинации элементов.	1
38.	Стойка на руках – контр. Из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат – контр.	1
39.	Комбинации на параллельных брусьях – контр.	1
40.	Кувырок назад через стойку на руках (м)– контр. Кувырок вперед в стойку на лопатках (д)– контр.	1
41.	Акробатика: комбинации – контр.	1
42.	Опорный прыжок.	1
43.	Комбинации на перекладине.	1
44.	Комбинации на перекладине. – контр. Равновесие: соединение из 3-4 элементов – контр.	1
45.	Лазание по канату без помощи ног. Висы и упоры.	1
Элементы единоборств.		3
46.	Элементы единоборств. Стойки и передвижения в стойке. Силовые упражнения и единоборства в парах.	1
47.	Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.	1
48.	Приёмы борьбы за выгодное положение. Игра «Выталкивание из круга».	1
Лыжная подготовка		21
49.	Т.Б по разделу лыжная подготовка.	1
50.	Виды лыжных ходов.	1
51.	Подъёмы и преодоление препятствий.	1
52.	Прохождение дистанции до 6 км.	1
53.	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1
54.	Прохождение дистанции до 6 км.	1
55.	Переход с хода на ход – контр.	1
56.	Преодоление подъёмов и препятствий.	1
57.	Элементы тактики лыжных гонок.	1
58.	Прохождение дистанции до 6 км.	1
59.	Эстафетные гонки.	1
60.	Коньковый ход.	1
61.	Одновременный одношажный ход.	1
62.	Одновременные и попеременные ходы .	1
63.	Переход с одновременных ходов на попеременные - контр.	1
64.	Прохождение дистанции до 6 км.	1
65.	Коньковый ход – контр.	1
66.	Бег 3 км – контр.	1
67.	Спуск в низкой стойке, преодоление бугров и впадин – контр.	1
68.	Игра «Гонки с выбыванием».	1
69.	Бег 5 км. – контр.	1
Волейбол.		6
70.	ТБ по разделу спортивные игры. Прием и передача мяча сверху и снизу	1
71.	Виды подач мяча.	1
72.	Блокирование. Учебная игра	1
73.	Верхняя прямая подача мяча – контр.	1



	Учебная игра.	
74.	Нападающий удар и защита.	1
75.	Нападающий удар и защита – контр. Учебная игра.	1
Баскетбол.		10
76.	Баскетбол. Перемещения и владение мячом.	1
77.	Нападение и защита в парах и тройках.	1
78.	Броски с различных игровых точек.	1
79.	Штрафной бросок – контр. Учебная игра.	1
80.	Атака с двумя защитниками.	1
81.	Перемещения по восьмерке в тройках.	1
82.	Перемещения по восьмерке в тройках – контр. Учебная игра.	1
83.	Самостоятельное судейство.	1
84.	Броски с различных игровых точек – контр.	1
85.	Круговая тренировка.	1
Легкая атлетика		17
86.	Т.Б по разделу легкая атлетика. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа – контр.	1
87.	Прыжок в длину с места – контр.	1
88.	Подъем туловища из и.п. лёжа на спине – контр.	1
89.	Наклон вперед сидя на полу – контр.	1
90.	Челночный бег 3x10 м. – контр.	1
91.	Переменный бег до 1500 м.	1
92.	ОРУ в движении и на месте.	1
93.	Кросс по слабо пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1
94.	Низкий старт, стартовый разгон.	1
95.	Метание гранаты (м-700гр), (д-500гр).	1
96.	Передача эстафетной палочки.	1
97.	Бег 100 м. – контр.	1
98.	Бег 1000 м – контр.	1
99.	Передача эстафетной палочки – контр.	1
100.	Бег с препятствиями.	1
101.	Метание гранаты (м-700гр), (д-500гр)– контр.	1
102.	3000 м. (юн.), 2000м. (д.) на результат – контр.	1