

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МАОУ Каликинская СШ

Приложение к ООП СОО,
утвержденной приказом
МАОУ Каликинской СШ
№ 213 от 27.08.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5518201)

учебный предмет «Физическая культура»

для учащихся 10-11 классов

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 и 11 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции 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;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- 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;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательного отношения к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализацию ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умений оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

Метапредметные результаты:

- 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;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- 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;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая

- умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- 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 результаты:

10 класс

Знания о физической культуре, способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владеть современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- владеть способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

Выпускник получит возможность научиться:

- *объяснять* роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- 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;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

Физическое совершенствование

Выпускник научится

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

- тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться

Осуществлять:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

- **в метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 х 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши);
- **в гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусках (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);
- **в спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.
- **В лёгкой атлетике** выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- **На уроках по лыжной подготовке:** выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

11 класс

Знания о физической культуре, способы (двигательной) физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Выпускник получит возможность научиться:

- объяснять роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
 - профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Физическое совершенствование

Выпускник научится

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

- тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться

Осуществлять:

- приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приёмы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

- **в метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 х 2,5 м с 10—12 м (девочки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 х 1 м с 10 м (девочки) и с 15—20 м (юноши);
- **в гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусках (девочки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девочки), лазать по двум

канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);

- **в спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.
- **В лёгкой атлетике** выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- **На уроках по лыжной подготовке:**
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1 - 4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9 – 5,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0 – 4,7	4,3	6,1		4,8
2	Координационные	Челночный бег 3*10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0 – 7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3 – 8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9 – 7,5	7,2	9,6	9,3 – 8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195 – 210	230 и выше	160 и ниже	170 – 190	210 и выше
			17	190	205 – 220	240	160	170 – 190	210
4	Выносливость	6-ти минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300 – 1400	1500 и выше	900 и ниже	1050 – 1200	1300 и выше
			17	1100	1300 – 1400	1500	900	1050 – 1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя, см	16	5 и ниже	9 -12	15 и выше	7 и ниже	12 – 14	20 и выше
			17	5	9 – 12	15	7	12 – 14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (девушки)	16	4 и ниже	8 – 9	11 и выше	6 и ниже	13 – 15	18 и выше
			17	5	9 – 10	12	6	13 – 15	18

1. Содержание учебного предмета

10 класс

Знания о физической культуре, способы (двигательной) физкультурной деятельности

Правовые основы физической культуры и спорта. Понятие о физической культуре личности. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями. Адаптивная физическая культура. Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями. Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью.

Физическое совершенствование

Лёгкая атлетика Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Челночный бег 3х10 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин. Бег на 3000 м (юноши). Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м (девушки). Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. Метание гранаты в горизонтальную и вертикальную цель. Метание гранаты на дальность с разбега.

Лыжная подготовка

Переход с одновременных ходов на попеременные: Прямой переход. Переход с прокатом. Переход с неоконченным толчком одной палкой.

Преодоление подъёмов и препятствий на лыжах: Перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону. Перепрыгивание в сторону. Преодоление пологих, мало- и среднепокатых склонов. Преодоление сильнопокатых и крутых склонов. Преодоление подъёмов средней протяжённости. Преодоление длинных подъёмов.

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения: Повороты в движении кругом.

Опорный прыжок: Прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 115-120 см) юноши. Прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) девушки.

Акробатические упражнения (юноши): Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком. Прыжки в глубину с высоты 150-180 см. Комбинации из ранее изученных приемов (акробатическая комбинация).

Акробатические упражнения (девушки): Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках.

Комбинации из ранее изученных приемов (акробатическая комбинация).

Брусья параллельные (юноши): Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Подъём разгибом в сед ноги врозь. Стойка на плечах из седа ноги врозь. Соскок махом назад.

Брусья Р/В (девушки): Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Толчком двух ног вис углом. Сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок.

Перекладина: Подъём в упор силой. Вис согнувшись – вис прогнувшись сзади. Подъём переворотом.

Спортивные игры:

Баскетбол

Передвижение с изменением направления движения нападающего и защитника; сочетание рывков с финтами; передвижение парами в нападении и защите.

Передача мяча одной рукой снизу. Передача мяча одной рукой сбоку. Ведение мяча (вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой).

Бросок одной и двумя руками в прыжке. Бросок мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Перехват. Накрывание. Командные действия в нападении. Командные действия в защите.

Волейбол

Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Передача мяча сверху двумя руками. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование. Групповое блокирование. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в защите. Командные тактические действия в защите.

Футбол

Удар по летящему мячу средней частью подъема. Резаные удары. Остановка катящегося мяча подошвой. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Финт уходом. Финт ударом ногой. Тактические действия в защите. Тактические действия в нападении.

11 класс

Знания о физической культуре, способы (двигательной) физкультурной деятельности

Основы организации двигательного режима. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы регулирования массы тела человека. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Физическое совершенствование

Лёгкая атлетика

Высокий и низкий старт до 40 м. Челночный бег 3х10 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин. Бег на 3000 м (юноши). Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м (девушки). Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. Метание гранаты в горизонтальную и вертикальную цель. Метание гранаты на дальность с разбега.

Лыжная подготовка

Переход с одновременных ходов на попеременные: Прямой переход. Переход с прокатом. Переход с неоконченным толчком одной палкой. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.

Элементы тактики лыжных ходов: Распределение сил на дистанции. Резкие ускорения. Порядок выхода со старта.

Приёмы борьбы с противниками: Отрыв от противника. Бросок на финише.

Преодоление подъемов и препятствий на лыжах: Перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону. Перепрыгивание в сторону. Преодоление пологих, мало- и среднепокатых склонов. Преодоление сильнопокатых и крутых склонов. Преодоление подъемов средней протяженности. Преодоление длинных подъёмов.

Гимнастика с элементами акробатики Строевые упражнения: Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Опорный прыжок: Прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 120-125 см) юноши. Прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) девушки.

Акробатические упражнения (юноши): Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком. Прыжки в глубину с высоты 150-180 см. Комбинации из ранее изученных приемов (акробатическая комбинация).

Акробатические упражнения (девушки): Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках. Комбинации из ранее изученных приемов (акробатическая комбинация).

Брусья параллельные (юноши): Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Подъём разгибом в сед ноги врозь. Стойка на плечах из седа ноги врозь. Соскок махом назад.

Брусья Р/В (девушки): Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Толчком двух ног вис углом. Сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок.

Перекладина: Подъём в упор силой. Вис согнувшись – вис прогнувшись сзади. Подъём переворотом.

Спортивные игры:

Баскетбол

Передвижение с изменением направления движения нападающего и защитника; сочетание рывков с финтами; передвижение парами в нападении и защите.

Передача мяча одной рукой снизу. Передача мяча одной рукой сбоку. Ведение мяча (вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой).

Бросок мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Бросок мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы. Штрафной бросок. Перехват. Накрывание. Командные действия в нападении. Командные действия в защите.

Волейбол

Приём мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Передача мяча сверху двумя руками. Верхняя прямая подача. Нападающий удар с переводом. Индивидуальное блокирование. Групповое блокирование. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в защите. Командные тактические действия в защите.

Футбол

Удар по мячу серединой лба. Удар боковой частью лба. Удар по мячу серединой лба в прыжке. Удар головой с разбега. Остановка мяча грудью. Ведение мяча. Отбор мяча подкатом. Финт ударом ног. Финт остановкой. Тактические действия в защите. Тактические действия в нападении.

Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы программы	Количество часов	
		10 класс	11 класс
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков	В процессе уроков
2	Лёгкая атлетика	26	22
3	Гимнастика с элементами акробатики	12	12
4	Баскетбол	18	18
5	Волейбол	16	16
6	Футбол, мини – футбол	15	16
7	Лыжная подготовка	18	18
	Итого	105	102

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

10 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
<i>Лёгкая атлетика</i>		12
1	Вводный инструктаж. Первичный инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Высокий старт.	1
2	Низкий старт. Бег с ускорением 30- 40 м. Бег на короткую дистанцию.	1
3	Бег 60 м – К.У. Упражнения для развития ловкости.	1
4	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. Упражнения для развития гибкости.	1
5	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов – К.У. Бег в равномерном темпе 10 минут.	1
6	Метание гранаты на дальность с разбега. Упражнения для развития собственно-силовых способностей.	1
7	Метание гранаты на дальность с разбега – К.У. Упражнения для развития общей выносливости.	1
8	Бег на 1500 м. Упражнения для развития гибкости и восстановления организма.	1
9	Прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега способом «согнув ноги». Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	1
10	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» - К.У.	1
11	Круговая тренировка. Прыжки в длину с места – К.У.	1
12	Встречная эстафета. Эстафетный бег по кругу. Упражнения на развитие гибкости.	1
<i>Футбол, мини – футбол</i>		6
13	Первичный инструктаж по футболу. Правила игры в футбол. Отжимание – К.У. Остановка и передача мяча.	1
14	Правила игры в мини – футбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
15	Подтягивание – К.У. Остановка и передача мяча. Ведение мяча. Учебная игра в футбол.	1
16	Удары по воротам. Ведение мяча. Учебная игра в футбол.	1
17	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине за 1 минуту – К.У. Удары по воротам из различных положений. Учебная игра в футбол.	1
18	Наклон из положения, стоя на г / с – К.У. Удары по воротам на точность. Учебная игра в футбол.	1
<i>Баскетбол</i>		6
19	Первичный инструктаж по баскетболу. Техника передвижения, стойки игрока. Учебная игра в баскетбол.	1
20	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с места. Учебная игра в баскетбол.	1
21	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча. Учебная игра в баскетбол.	1
22	Ведение мяча. Броски мяча по кольцу из различных положений. Учебная игра в баскетбол.	1
23	Ведение мяча. Штрафные броски. Учебная игра в баскетбол.	1
24	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении. Учебная игра в баскетбол.	1
<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>		12
25	Первичный инструктаж по гимнастике. Организующие команды и приемы. Кувырок вперед. Кувырок назад.	1
26	Стойка на голове (ю), «мост» (д). Упражнения для развития гибкости.	1
27	Организующие команды. Кувырок вперед. Упражнения для развития собственно-силовых способностей.	1
28	Подтягивание – К.У. Кувырок назад. Стойка на лопатках.	1
29	Отжимание – К.У. Акробатические упражнения.	1
30	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине за 1 минуту – К.У. Опорный прыжок способом «ноги врозь»	1
31	Опорный прыжок способом «ноги врозь» - К.У. Упражнения для развития ловкости.	1
32	Упражнения на развитие собственно-силовых способностей. Опорный прыжок способом «согнув ноги».	1
33	Опорный прыжок способом «согнув ноги» - К.У. Упражнения для развития гибкости.	1

34	Упражнения на брусьях. Упражнения для развития собственно-силовых способностей.	1
35	Круговая тренировка. Упражнения на развитие выносливости.	1
36	Наклон вперёд из положения, стоя на полу – К.У. Упражнения на брусьях.	1
Баскетбол		12
37	Повторный инструктаж по баскетболу. Ведение мяча. Учебная игра в баскетбол.	1
38	Жесты судей. Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди с места и в движении. Учебная игра в баскетбол.	1
39	Правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Учебная игра в баскетбол.	1
40	Круговая тренировка. Ведение мяча. Учебная игра в баскетбол.	1
41	Техника передвижения. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча. Учебная игра в баскетбол.	1
42	Штрафные броски. Учебная игра в баскетбол.	1
43	Быстрые прорывы в парах. Учебная игра в баскетбол.	1
44	Круговая тренировка. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча. Учебная игра в баскетбол.	1
45	Броски мяча по кольцу из различных положений. Учебная игра в баскетбол.	1
46	Правила игры в стритбол. Штрафные броски. Учебная игра в стритбол.	1
47	Комбинация из освоенных элементов. Учебная игра в стритбол.	1
48	Технические элементы баскетбола. Учебная игра в баскетбол.	1
Лыжная подготовка		18
49	Первичный инструктаж по лыжной подготовке. Правила соревнований по лыжному спорту.	1
50	П2ШХ. Прохождение дистанции 1000 м.	1
51	П2ШХ. Прохождение дистанции 2000 м.	1
52	П2ШХ – К.У. Прохождение дистанции 2000 м.	1
53	О1ШХ. Прохождение дистанции 1500 м.	1
54	О1ШХ. Прохождение дистанции 2000 м.	1
55	О1ШХ – К.У. Прохождение дистанции 2500 м.	1
56	ОБШХ. Торможение «плугом».	1
57	ОБШХ. Техника прохождения поворотов.	1
58	ОБШХ – К.У. Повороты переступанием.	1
59	Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2000 м.	1
60	Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2000 м - К.У.	1
61	Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом»	1
62	Подъём «полуёлочкой». Повороты переступанием.	1
63	П2ШХ и ОБШХ. Прохождение дистанции 1000 м без палок.	1
64	Торможение «плугом». Повороты переступанием. Подъёмы «полуёлочкой».	1
65	Прохождение дистанции 2000 м ранее изученными классическими ходами.	1
66	Прохождение дистанции 2000 м классическими ходами.	1
Волейбол		16
67	Первичный инструктаж по волейболу. Правила игры в волейбол. Учебная игра в волейбол.	1
68	Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Учебная игра в волейбол.	1
69	Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	1
70	Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	1
71	Нижняя прямая подача – К.У. Учебная игра в волейбол.	1
72	Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	1
73	Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	1

74	Верхняя прямая подача – К.У. Приём и передача мяча двумя руками сверху.	1
75	Приём и передача мяча двумя руками сверху. Учебная игра в волейбол.	1
76	Приём и передача мяча двумя руками сверху – К.У. Учебная игра в волейбол.	1
77	Приём и передача мяча двумя руками снизу. Учебная игра в волейбол.	1
78	Приём и передача мяча двумя руками снизу. Учебная игра волейбол.	1
79	Приём и передача мяча двумя руками снизу – К.У. Учебная игра в волейбол.	1
80	Правила игры в волейбол. Жесты судей. Учебная игра в волейбол.	1
81	Круговая тренировка. Нижняя / верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	1
82	Полоса препятствий. Приём и передача мяча двумя руками сверху / снизу. Учебная игра в волейбол.	1
Футбол, мини - футбол		9
83	Повторный инструктаж по футболу. Правила игры в футбол. Учебная игра в футбол.	1
84	Упражнения на развитие быстроты простой реакции. Ведение мяча. Учебная игра в футбол.	1
85	Полоса препятствий. Остановка и передача мяча. Учебная игра в футбол.	1
86	Наклон вперёд из положения, стоя – К.У. Учебная игра в футбол.	1
87	Подтягивание - К.У. Остановка и передача мяча. Удары по воротам. Учебная игра в футбол.	1
88	Отжимание - К.У. Ведение мяча. Учебная игра в футбол.	1
89	Прыжки в длину с места - К.У. Учебная игра в футбол.	1
90	Удары по воротам из различных положений. Учебная игра в футбол.	1
91	Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра в футбол.	1
Лёгкая атлетика		14
92	Повторный инструктаж по лёгкой атлетике. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Челночный бег 3*10 м – К.У.	1
93	Бег 60 м – К.У. Прыжки в длину с места.	1
94	Прыжки в длину с места – К.У. Метание малого мяча на дальность с места.	1
95	Эстафетный бег. Метание гранаты на дальность с разбега.	1
96	Метание гранаты на дальность с разбега – К.У. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
97	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Упражнения на развитие быстроты простой реакции.	1
98	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» - К.У.	1
99	Бег на средние дистанции. Упражнения на развитие гибкости.	1
100	Бег 1000 м – К.У. Упражнения на восстановление и расслабление организма.	1
101	Полоса препятствий. Упражнения на восстановление и расслабление организма.	1
102	Круговая тренировка. Упражнения на восстановления организма.	1
103	Встречная эстафета. Метание гранаты на точность в цель. Упражнения на развитие собственно-силовых способностей. Упражнения на развитие быстроты простой реакции.	1
104	Кроссовый бег на 2000 м. Упражнения на восстановление организма.	1
105	Промежуточная аттестация. Годовая контрольная работа.	1

11 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
Лёгкая атлетика		12
1	Вводный инструктаж. Первичный инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Высокий старт.	1
2	Низкий старт. Бег с ускорением на 60 м. Упражнения на развитие быстроты простой реакции.	1
3	Бег 60 м – К.У. Упражнения для развития ловкости.	1

4	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. Упражнения для развития гибкости.	1
5	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов – К.У. Бег в равномерном темпе 10 минут.	1
6	Метание гранаты на дальность с разбега. Упражнения для развития собственно-силовых способностей.	1
7	Метание гранаты на дальность с разбега – К.У. Кроссовый бег на 2000 м. Упражнения на восстановление организма.	1
8	Прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега способом «согнув ноги». Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	1
9	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» - К.У. Метание гранаты на точность в цель.	1
10	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Упражнения на развитие гибкости.	1
11	Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание». Упражнения на развитие собственно-силовых способностей.	1
12	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» - К.У.	1
Футбол, мини - футбол		6
13	Первичный инструктаж по футболу. Правила игры в футбол. Остановка и передача мяча. Учебная игра в футбол.	1
14	Правила игры в мини – футбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в мини – футбол.	1
15	Подтягивание – К.У. Остановка и передача мяча. Ведение мяча. Учебная игра в футбол.	1
16	Удары по воротам. Ведение мяча. Учебная игра в мини - футбол.	1
17	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине за 1 минуту – К.У. Удары по воротам из различных положений. Учебная игра в футбол.	1
18	Наклон из положения, стоя на г / с – К.У. Удары по воротам на точность. Учебная игра в мини - футбол.	1
Баскетбол		6
19	Первичный инструктаж по баскетболу. Техника передвижения, стойки игрока. Учебная игра в баскетбол.	1
20	Правила игры в баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с места. Учебная игра в баскетбол.	1
21	Жесты судей в баскетболе. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча. Учебная игра в баскетбол.	1
22	Ведение мяча. Броски мяча по кольцу из различных положений. Учебная игра в баскетбол.	1
23	Ведение мяча. Штрафные броски. Учебная игра в баскетбол.	1
24	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении. Учебная игра в баскетбол.	1
Гимнастика с элементами акробатики		12
25	Первичный инструктаж по гимнастике. Организующие команды и приемы. Кувырок вперед. Кувырок назад.	1
26	Полоса препятствий. Стойка на голове (ю), «мост» (д). Упражнения для развития гибкости.	1
27	Организующие команды. Кувырок вперед. Упражнения для развития собственно-силовых способностей.	1
28	Подтягивание – К.У. Кувырок вперед и назад. Стойка на голове и руках.	1
29	Отжимание – К.У. Переворот боком.	1
30	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине за 1 минуту – К.У. Опорный прыжок способом «ноги врозь»	1
31	Опорный прыжок способом «ноги врозь» - К.У. Упражнения для развития ловкости.	1
32	Упражнения на развитие собственно-силовых способностей. Опорный прыжок способом «согнув ноги».	1
33	Опорный прыжок способом «согнув ноги» - К.У. Упражнения для развития гибкости.	1
34	Упражнения на брусьях. Упражнения для развития собственно-силовых способностей.	1
35	Круговая тренировка. Упражнения на брусьях.	1
36	Наклон вперед из положения, стоя на полу – К.У. Упражнения на брусьях.	1
Баскетбол		12
37	Повторный инструктаж по баскетболу. Ведение мяча. Учебная игра в баскетбол.	1
38	Жесты судей. Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди с места и в движении. Учебная игра в баскетбол.	1

39	Правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Учебная игра в баскетбол.	1
40	Круговая тренировка. Ведение мяча. Учебная игра в баскетбол.	1
41	Техника передвижения. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча. Учебная игра в баскетбол.	1
42	Штрафные броски. Учебная игра в баскетбол.	1
43	Быстрые прорывы в парах. Учебная игра в баскетбол.	1
44	Круговая тренировка. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча. Учебная игра в баскетбол.	1
45	Броски мяча по кольцу из различных положений. Учебная игра в баскетбол.	1
46	Правила игры в стритбол. Штрафные броски. Учебная игра в стритбол.	1
47	Комбинация из освоенных элементов. Учебная игра в баскетбол.	1
48	Технические элементы баскетбола. Учебная игра в баскетбол.	1
Лыжная подготовка		18
49	Первичный инструктаж по лыжной подготовке. Правила соревнований по лыжным гонкам.	1
50	П2ШХ. Прохождение дистанции 1000 м.	1
51	П2ШХ. Прохождение дистанции 2000 м.	1
52	П2ШХ – К.У. Прохождение дистанции 2000 м.	1
53	О1ШХ. Прохождение дистанции 1500 м.	1
54	О1ШХ. Прохождение дистанции 2000 м.	1
55	О1ШХ – К.У. Прохождение дистанции 2500 м.	1
56	ОБШХ. Торможение «плугом».	1
57	ОБШХ. Техника прохождения поворотов.	1
58	ОБШХ – К.У. Повороты переступанием.	1
59	Полуконьковый ход. Прохождение дистанции 2000 м.	1
60	Полуконьковый ход. Прохождение дистанции 2000 м - К.У.	1
61	Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом»	1
62	Подъём «полуёлочкой». Повороты переступанием.	1
63	Переход с одновременных классических ходов на попеременный.	1
64	Торможение «плугом». Повороты переступанием. Подъёмы «полуёлочкой».	1
65	Прохождение дистанции 3000 м ранее изученными классическими ходами.	1
66	Прохождение дистанции 3000 м классическими ходами.	1
Волейбол		16
67	Первичный инструктаж по волейболу. Правила игры в волейбол. Учебная игра в волейбол.	1
68	Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Учебная игра в волейбол.	1
69	Круговая тренировка. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	1
70	Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	1
71	Нижняя прямая подача – К.У. Учебная игра в волейбол.	1
72	Полоса препятствий. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	1
73	Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	1
74	Верхняя прямая подача – К.У. Приём и передача мяча двумя руками сверху.	1
75	Приём и передача мяча двумя руками сверху. Учебная игра в волейбол.	1
76	Приём и передача мяча двумя руками сверху – К.У. Учебная игра в волейбол.	1
77	Приём и передача мяча двумя руками снизу. Учебная игра в волейбол.	1
78	Приём и передача мяча двумя руками снизу. Учебная игра в волейбол.	1
79	Приём и передача мяча двумя руками снизу – К.У. Учебная игра в волейбол.	1

80	Правила игры в волейбол. Жесты судей. Учебная игра в волейбол.	1
81	Круговая тренировка. Нижняя / верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	1
82	Полоса препятствий. Приём и передача мяча двумя руками сверху / снизу. Учебная игра в волейбол.	1
Футбол, мини - футбол		10
83	Повторный инструктаж по футболу. Правила игры в футбол. Учебная игра в футбол.	1
84	Упражнения на развитие быстроты простой реакции. Ведение мяча. Учебная игра в футбол.	1
85	Полоса препятствий. Остановка и передача мяча. Учебная игра в мини - футбол.	1
86	Наклон вперёд из положения, стоя – К.У. Учебная игра в футбол.	1
87	Подтягивание - К.У. Остановка и передача мяча. Удары по воротам. Учебная игра в мини - футбол.	1
88	Отжимание - К.У. Ведение мяча. Учебная игра в мини - футбол.	1
89	Прыжки в длину с места - К.У. Учебная игра в футбол.	1
90	Удары по воротам из различных положений. Учебная игра в футбол.	1
91	Правила игры в мини-футбол. Жесты судей. Учебная игра в мини - футбол.	1
92	Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра в футбол.	1
Лёгкая атлетика		10
93	Повторный инструктаж по лёгкой атлетике. Бег с ускорением до 60 м.	1
94	Бег 60 м – К.У. Прыжки в длину с места.	1
95	Прыжки в длину с места – К.У. Метание гранаты на дальность с разбега.	1
96	Эстафетный бег. Метание гранаты на дальность с разбега.	1
97	Метание гранаты на дальность с разбега – К.У. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
98	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Упражнения на развитие быстроты простой реакции.	1
99	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» - К.У.	1
100	Круговая тренировка. Полоса препятствий. Упражнения на восстановление и расслабление организма. Упражнения на развитие гибкости.	1
101	Бег 2000 м – К.У. Упражнения на восстановление и расслабление организма.	1
102	Промежуточная аттестация. Годовая контрольная работа.	1