

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПЛАВСКИЙ РАЙОН  
«ПЛАВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2»**

<p align="center">«Рассмотрено»</p> На заседании МО учителей физической культуры и ОБЖ МБОУ МО Плавский район «Плавская СОШ № 2» Протокол № 1 от «31» августа 2020 г.	<p align="center">«Принято»</p> на заседании педагогического совета МБОУ МО Плавский район «Плавская СОШ № 2», Протокол № 1 от «31»_08_2020г.	<p align="center">«Утверждено»</p> Директор МБОУ МО район «Плавская СОШ № 2» А. Сидор Приказ № 175 от «31» 08 2020г.
---	---	---

**Рабочая учебная программа  
по физической культуре  
10-11 классы**

**базовый уровень, среднее общее образование**

**срок реализации программы – 2 года**

Составители: ЦМО учителей физической культуры

г. Плавск, 2020

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов составлена в качестве приложения к основной образовательной программе среднего общего образования МБОУ МО Плавский район «Плавская средняя общеобразовательная школа № 2» на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования РФ от 17 мая 2012 г. N 413 , с изменениями (приказ МО РФ № 1644 от 29.12.2014г.);
- Примерной программы по физической культуре и авторской программы для 10 – 11 класса. В.И. Лях «Физическая культура»;
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ МО Плавский район «Плавская средняя общеобразовательная школа № 2»
- Положению об учебной программе по учебному предмету (курсу) МБОУ МО Плавский район «Плавская средняя общеобразовательная школа № 2»

Рабочая программа ориентирована на учебник:

Порядковый номер учебника в Федеральном перечне	Автор/Авторский коллектив	Название учебника	Класс	Издатель учебника	Нормативный документ
2.1.3.4.1.1.2	Лях В. И.	«Физическая культура»	10-11	ООО «Просвещение»	Приказ № 254 от 20.05.2020 «О федеральном перечне учебников»

### Общая характеристика учебного предмета

Предмет «Физическая культура» представляет собой одну из немногих дисциплин учебного плана общеобразовательной школы, которые направлены не на изучение окружающего мира, а на познание собственной человеческой природы.

Предлагаемая программа построена на основе рабочей авторской программы В. И. Лях «Физическая культура 10-11 класс», в соответствии с требованиями ФГОС.

Нами переработаны авторские материалы: пособия для учителей (для 10-11 классов) и авторская программа, которые являются основанием для составления данной учебной программы.

Курс предусматривает изучение следующих разделов:

1. Знания о физической культуре
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности
3. Физическое совершенствование

Данная программа имеет **цель**: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организация активного отдыха.

В ходе ее достижения решаются **задачи**:

- формировать адекватную оценку собственных физических возможностей;
- углубить изучение основ базовых видов двигательных действий;
- развивать творческий подход к дальнейшему развитию координационных и кондиционных способностей;
- создать основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- формирование понимание представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представлений об основных видах спорта соревнований, оказания первой помощи при травмах;
- формировать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время;
- совершенствовать коммуникативные умения: воспитание взаимопомощи, дисциплинированности чувства ответственности.
- формировать устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни; закрепление навыков правильной осанки

Основные задачи программы заключаются в следующем:

- продолжить знакомство со знаниями о физкультурной деятельности, отражающей её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- обобщить знания о терминологии, средствах и методах физической культуры;
- формировать жизненно важные двигательные навыки и умения, их

вариативное использование в учебной деятельности и в процессе самостоятельных занятий;

- расширить двигательный опыт посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;

- формировать навыки и умения, необходимые для выполнения физических упражнений, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;

- формировать умения выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями, пользоваться этими умениями и навыками для составления комплексов физических упражнений, для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в оздоровительных целях, при планировании и контроле физических нагрузок, для профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи;

- отрабатывать проектные умения обучающихся средствами физической культуры.

- формировать позитивное отношение к занятиям физической культурой и спортом, достижение осознания красоты и эстетической ценности физической культуры обучающихся.

Ведущей идеей курса является формирование устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности личности через развитие основных физических качеств и способностей.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 10-11 классе являются:

- формирование знаний истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, правил поведения;

#### **В сфере личностных УУД будут сформированы:**

*В области познавательной культуры:*

- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики

заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

*В области коммуникативной культуры:*

- умения осуществлять поиск информации по вопросам современных

оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в

самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с

другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и

спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки); после быстрого

разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов; кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

***В результате изучения курса Физическая культура 10-11 класс учащиеся научатся:***

**в сфере предметных результатов**

- проводить комплексы адаптивной физической культуре и профессионально-прикладной физической подготовке;

- организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; оказывать первую помощь при лёгких травмах;

- производить наблюдение 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 её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

○ овладеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;

○ взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

○ проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

○ организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

○ организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

○ оценивать технику движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений;

○ организовывать занятия с учетом знаний о возрастных особенностях организма и физической подготовленности;

○ организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

○ выполнять закаливание организма с соблюдением правил, для профилактики заболеваний;

○ применять приемы массажа и оздоровительное значение бани, для восстановления организма;

○ выполнять комплексы с различной направленностью с учетом влияния возрастных особенностей организма, нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма и физическую подготовленность;

○ оценивать технику движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений;

○ осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

#### **В сфере метапредметных результатов:**

○ определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;

- организовывать и проводить мониторинг физического развития и физической подготовленности;
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

#### **в сфере личностных результатов**

- применять знания об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма для профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- знать правила организации и проведения занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- осуществлять поиск информации по вопросам современных



оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- Вести дневник самонаблюдений;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и

учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

*Получат возможность научиться:*

**в сфере предметных результатов**

○ понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

○ отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

○ выполнять проект;

○ способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации

совместных занятий физическими упражнениями, уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

○ преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

○ отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

○ составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

○ вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

**в сфере метапредметных результатов**

○ использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;

○ излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника;

○ владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения

содержанием;

- выполнять двигательные действия и физические упражнения базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использовать эти показатели в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

#### **в сфере личностных результатов**

- узнать историю физической культуры своего народа: Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР). Олимпиада 1980,2014г как части наследия народов России, воспитывать чувства ответственности и долга перед Родиной;

- проявлять способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- уметь вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- усвоить правила индивидуального и коллективного безопасного образа жизни.

### **3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки,**

**социокультурные основы**

**10 класс.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

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

### **Психолого-педагогические основы**

**10 класс.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

**11 класс.** Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

### **Медико-биологические основы**

**10 класс.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

**11 класс.** Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

### **Приемы саморегуляции**

**10–11 классы.** Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

## **Баскетбол**

**10–11 классы.** Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

## **Волейбол**

**10–11 классы.** Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

## **Гимнастика с элементами акробатики**

**10–11 классы.** Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

## **Легкая атлетика**

**10–11 классы.** Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

## **Лыжная подготовка**

**10-11 классы.** Основы биомеханики лыжной подготовки. Влияние лыжной подготовки на здоровье и развитие двигательных качеств. Правила поведения на занятиях. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Самоконтроль при занятиях лыжной подготовкой.

## **Кроссовая подготовка**

**10-11 классы.** Основы биомеханики кроссовой подготовки. Влияние кроссовой подготовки на здоровье и развитие двигательных качеств. Правила

поведения на занятиях. Техника безопасности при проведении занятий кроссовой подготовки. Самоконтроль при занятиях лыжной подготовкой.

#### 4.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

##### Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10–11 классах

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)		
		Класс		
		10		11
<b>1</b>	<b><i>Базовая часть</i></b>	<b>78</b>		<b>78</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>в процессе урока</i>		
1.2	Спортивные игры волейбол,	19		19
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	16		16
1.4	Легкая атлетика	17		17
1.5	Лыжная подготовка	15		15
<b>2</b>	<b><i>Вариативная часть</i></b>	<b>24</b>		
2.1	Спортивные игры баскетбол	14		14
2.2	Легкая атлетика	10		15
<b>3</b>	<b>Резерв</b>	<b>3</b>		
	<b>ВСЕГО</b>	<b>99</b>		<b>99</b>



## 7.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10-11 класс

Девушки

№ п/п	Раздел программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
								план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>1 триместр</b>									
1	<b>Легкая атлетика</b>	Биометрические основы тех-ки бега, прыжков, метаний. <b>Теория:</b> Основные формы и виды физических упражнений.	1	Вводный	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 50–60 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Текущий		
2-3		Спринтерский бег. Старт.. разгон и бег по дистанции	2	Совершенствование УУД	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Текущий		
4		Финиширование в спринтерском беге	1	Совершенствование УУД	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 90–100 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Текущий		
5		Бег 100м на результат	1	Учетный	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с	Ю.«5» – 13,1; «4» – 13,5; «3» – 14,3; Д.«5» – 16,0; «4» – 13,7; «4» – 14,00; «3» – 14,6; Д.«5» – 16,5; «4» – 16,9;		



					низкого старта	» – 16,5; «3» – 17,0	«3» – 17,5		
6-7	Президентские состязания	2	Тестирование	Тестирование уровня физической подготовленности школьников по программе «Президентские состязания»					
8-9	Прыжок в длину Биохимические основы прыжков	2	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	<b>Уметь</b> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов	Текущий			
10	Подбор разбега. Отталкивание в прыжках. Приземление.	1	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Разбег Отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств. Приземление в прыжках Основы прыжков	<b>Уметь</b> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов	Текущий			

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
11		Прыжок в длину «согнув ноги»	1	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов	Ю. «5» – 430; «4» – 400; «3» – 380 Д. «5» – 350 см; «4» – 320 см; «3» – 300 см	Ю. «5» – 460; «4» – 430; «3» – 410 Д. «5» – 390 см; «4» – 370 см; «3» – 350 см		
12-13		Метания. Виды метаний.	2	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. Т/Б.	Уметь метать мяч на дальность с разбега знать технику безопасности.	Текущий			
14		Финальное усилие.	1	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике,	Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий			
15		Метание гранаты	1	Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать гранату на дальность	«5» – 34 м; (21) «4» – 30 м; (18) «3» – 24 м; (15)	«5» – 36 м; 23 «4» – 32 м; 19 «3» – 2 м; 16		
16		Кроссовая подготовка	1	Комплексный	Кросс по пересеченной местности. Т/Б. в беге. Развитие выносливости. Распределение сил по дистанции. Финиширование в беге на длинные дистанции.	Уметь распределять силы по дистанции, финишировать.				
17		Резервный	1	Учетный	Пробегание в медленном темпе зачетную дистанцию. Развитие выносливости.		Без учета времени Д.-2000м; М.-3000м			
18-19 1-2	Спортивные игры	Теория: Организация и проведение спортивно-массовых соревнований. Баскетбол. Технические приёмы	2	Комплексный	Совершенствование технических приёмов баскетбола: ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости. Обыгрывание защитника, комплекс упражнения на развитие скоростных качеств и координации.	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия.				

20 3	Командно-тактические действия	1	Комплексный	Совершенствование командно-тактических действий: зонная система защиты. Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия.				
21 4	Варианты бросков мяча	1	Комплексный	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника ( бросок одной и двумя в прыжке). Штрафной бросок <b>КУ-зачёт «большая восьмёрка» (зачёт)</b>	<b>Уметь</b> выполнять технические действия.				
22-23 5-6	Варианты бросков мяча	2	Комплексный	Комбинации из освоенных элементов техники владения мячом. Броски после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстоянии. Действия против игрока без мяча и с мячом. <b>Челнок 3x10м (зачёт)</b> .	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия.				
24 7	Командно-тактические действия	1	Комплексный	Совершенствование командно-тактических действий: позиционное нападение. Овладение игрой и развитие психомоторных способностей	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия.				
25-26 8-9	Индивидуальные и командные действия	2	Комплексный	Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (подстраховка, переключение). <b>Оценка техники выполнения комбинации из освоенных элементов техники владения мячом.</b> Овладение игрой. <b>Змейка 2x15м (зачёт)</b> .	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия.				
27 10	Техническое и тактические действия	1	Комплексный	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Действие против игрока без мяча и с мячом (перехват, накрывание).	<b>Уметь</b> выполнять технические действия.				
28 11	Командные действия	1	Комплексный	Командно-тактические действия в нападении и защите: нападение через центрального. Овладение игрой и развитие психомоторных способностей. <b>Оценка техники выполнения ведения мяча.</b>	<b>Уметь</b> выполнять технические действия.				

29-30	Индивидуальные технические действия	2	Комплексный	Комбинация из освоенных элементов техники владения мячом. Броски со средних и дальних дистанций. <b>КУ- штрафной бросок.</b> Овладение игрой и развитие психомоторных способностей. <b>(зачёт)</b>	<b>Уметь</b> выполнять технические приёмы.			
12-13								
31	Командно-технические действия	1	Комплексный	Командно- тактические действия в нападении и защите: взаимодействия с заслоном. Овладение игрой и развитие психомоторных способностей. <b>Контрольная учебная игра.</b>	<b>Уметь</b> выполнять командные действия.			
14								
32-34	<b>Теория:</b> Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Висы и упоры. М.-перекладина. Д. брусья	3	Комбинированный	Инструктаж по ТБ. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине Угол в упоре. Повтор изученного в 9 кл. размахивание изгибами и подтягиванием. Подъем разгибом. Оборот назад. Развитие силы.	<b>Уметь</b> выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, и брусьях.	Текущий		
1-3	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>							
<b>2 триместр</b>								
35-37	Соскок прогну-сь. Комбинации из ранее изучен-х.	3	Совершенствование УУД	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Развитие силы  Ю. подтягивание, подъем переворотом. Размахивания. Соскок махом назад.  Д. вскок в упор прогнувшись, опускание в вис сидя, вис прогнувшись, переворот в упор. Соскок с поворотом	<b>Уметь</b> выполнять строевые приемы, Ю.-элементы на перекладине; Д.-комбинацию на брусьях	Техника выполнения элементов комбинации.		
4-6								
38	Комбинация из изученных элементов	1	Учетный	Подтягивание на перекладине. Угол в упоре. Повтор изученного в 9 кл. Размахивание изгибами и подтягиванием. Подъем разгибом. Оборот назад. Спад дугой вперед махом назад соскок.	<b>Уметь</b> выполнить упражнение	Текущий		
7								
39	Кувьрки	1	Совершенствование	Повороты в движении. Перестроение в движении	<b>Уметь</b> выполнять	Текущий		

8	вперед и назад. Комбинации из эл-тов.	УУД	«разведением и слиянием». ОРУ на гибкость.  Ю.длинный кувырок .Кувырок вперед и назад. Стойка на голове с выходом в стойку на руках ( с помощью) равновесие.  Д. мост, равновесие. Кувырки. Комбинации из э-в. Ходьба по бревну-повороты – соскок прогнувшись.	строевые приёмы, акробатические элементы  Знать Т/Б				
40-41 9-10	Стойка на голове и руках.	2	Совершенствование УУД	. Ю. равновесие в сторону, кувырок вперед -назад, стойка на голове и руках, кувырок прыжок прогнувшись.  Д. «Ласточка»-кувыров вперед-назад- стойка на лопатках-кувырок в полушпагат-мост	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из изученных элементов.			
42 11	Комбинации из эл-тов	1	Учётный	Ю. равновесие в сторону, кувырок вперед -назад, стойка на голове и руках, кувырок прыжок прогнувшись.  Д. «Ласточка»-кувыров вперед-назад- стойка на лопатках-кувырок в полушпагат-мост	<b>Уметь</b> выполнять строевые приемы, акробатические элементы Знать Т/Б			
43-45 12-14	Брусья подъем махом вперед.	3	Совершенствование УУД	Т/Б.Ю. И.П. - упор на предплечьях, размахивание,подъем махом вперед, кувырок вперед, сед ноги врозь, перехват, стойка на предплечьях, кувырок вперед, упор , размахивание , соскок махом назад с поворотом на 90 градусов.  Д. Вис сидя, толчком одной махом другой-вис прогнувшись, оборот вперед в упор, сед углом рука в сторону, встать, равновесие, соскок махом назад	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из изученных элементов.			
46	Комбинация из элементов на брусьях	1	Учётный	Т/Б.Ю. И.П. - упор на предплечьях, размахивание,подъем	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из изученных	Техника выполнен	ия	элементов

15				<p>махом вперед, кувырок вперед, сед ноги врозь, перехват, стойка на предплечьях, кувырок вперед, упор, размахивание, соскок махом назад с поворотом на 90 градусов.</p> <p>Д. Вис сидя, толчком одной махом другой-вис прогнувшись, оборот вперед в упор, сед углом рука в сторону, встать, равновесие, соскок махом назад</p>		в комбинации		
47-48 16-17	Лазание по канату. Прыжки через скакалку	2	Совершенствование УУД	<p>Лазание в два и три приема. Техника исполнения. Лазание на выносливость. Прыжки через скакалку.</p> <p>Работа на снарядах по желанию Т/Б</p>	<b>Уметь</b> выполнять прыжки через скакалку, лазать по канату.	Текущий. Ю.-140, 130,105 Д.-145,135, 110		
49-51 18-20	Фазы опорного прыжка  Опорный прыжок	3	Совершенствование УУД	Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату. Фазы опорного прыжка. Развитие силы	<b>Уметь</b> выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину	Техника выполнения  Высота снаряда Ю.-110см 115см; - 11кл  Д.-100см  105 см.-		
				Ю.-Опорный прыжок конь в длину;				
				Д. - конь в ширину				
52 21	Итоговый	1	зачёт	техника прыжка через коня. Прием задолженностей. Подтягивание на перекладине		Итоговый Ю.-11, 9, 7:  12, 10, 8 - 11кл		
53 1	Лыжня подготовка	1	Вводный Повторение изученного в 8-9 кл.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Строевая подготовка с лыжами в руках. правила проведения самостоятельных занятий. Способы передвижения на лыжах. Передвижение п\п 2-х шажным ходом.	<b>Уметь</b> выполнять строевые приемы с лыжами в руках, знать способы передвижения			

		деятельности. Способы передвижения на лыжах		Передвижение одновременными ходами.	на лыжах.			
54 2		Попеременный  2-шажный ход	1	Совершенствование УУД	ТБ на уроках лыжной подготовки. Способы передвижения на лыжах. Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Передвижение п\п 2-х шажным ходом от 1200м до 2,700м. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> перемещаться п\п 2-х шажным ходом по пересеченной местности с различной скоростью.	Текущий	
55 3		Одновременный бесшажный и одношажный ход (стартовый вариант)	1	Совершенствование УУД	Особенности физической подготовки лыжника Одновременный бесшажный и одношажный ход — основной и стартовый варианты. Техника перемещения. Развитие координации, выносливости. Эстафеты.	<b>Уметь</b> Выполнять стартовый вариант 1вр 1ш-го хода. Знать особенности физической подготовки лыжника	(отгалкивание палками). Текущий	
56-57 4-5		Переход одновременных ходов на попеременные.	2	Совершенствование УУД	Одновременный одношажный стартовый и основной варианты. Т/безопасности при перемещении по дистанции. Перемещение изученными способами от 2000 до 3500	<b>Уметь</b> выполнять согласованные движения рук при перемещении изучаемыми способами	Текущий	
58-59 6-7		Подъем в гору скользящим шагом	2	Совершенствование УУД	Подъем в гору скользящим шагом Т/безопасности при торможениях. Прохождение дистанции от 2300 до 4000 метров. Т/Б-ти при преодолении подъема.	<b>Уметь</b> выполнять спуски в различных стойках, подъем в гору скользящим шагом	Текущий	
60-61 8-9		Преодоление препятствий. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	2	Совершенствование УУД	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Преодоление бугров и впадин при преодолении дистанции. Преодоление чашебного участка. Т/Б-ти при прохождении дистанции	<b>Уметь</b> выполнять спуски в различных стойках, подъем в гору скользящим шагом	Текущий	
62-65 10-13		Горнолыжная техника	4	Совершенствование УУД	Повторение ранее изученного материала. Спуски с поворотами и торможениями. Передвижение на лыжах до	<b>Уметь</b> выполнять повороты и торможения при спуске с склонов,	Текущий	

					3 км	проходить дистанцию до 3000м			
66-69		Коньковые хода	4	Закрепление УУД	Повторение ранее изученного материала. Передвижение на лыжах коньковым ходом (при наличии условий). Работа рук при перемещении коньковыми ходами. Перемещение изученными способами до 3500м	<b>Уметь</b> перемещаться коньковым ходом. проходить дистанцию до 3500м	Текущий		
14-17									
70-72		Переход с хода на ход	3	Совершенствование УУД	ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение изученными способами по 200-300м от 1800м до 4000м по пересеченной местности.. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> переходить с хода на ход; преодолевать дистанцию по самочувствию	Текущий		
18-20									
<b>3 триместр</b>									
73		Прохождение зачетной дистанции	1	Контроль	Прохождение дистанции без учета времени. Развитие выносливости. Т/Безопасности при прохождении дистанции.	<b>Уметь</b> проходить дистанцию: д-3000м; ю-5000м	5» –3-5 км ; «4»-2,5-4км; «3»-2–2,8 км.		
21									
74-75	<b>Спортивные игры</b>	<b>Теория:</b> Основы организаци и двигательного режима. Волейбол. Передачи, перемещение	2	Совершенствование УУД	Инструктаж по ТБ Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> выполнять в игре тактико-технические действия	Текущий		
1-2									
76-78		Передача мяча со сменой мест.	3	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники выполнения передачи мяча со сменой мест		
3-5									
79-80		Верхняя прямая подача мяча	2	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	<b>Уметь</b> выполнять в игре тактико-технические действия	Оценка техники выполнения подачи мяча		
6-7									
81		Тактика игры в	1	Комплексный	Расстановка игроков команды защиты. Т/Б в	<b>Уметь</b> выполнять в			



8	защите			игре. Блокирование мяча. Подбор мяча после отскока от блока. Подстраховка игроков. Двусторонняя игра.	игровой ситуации тактико-технические действия			
82 9	Тактика игры в нападении	1	Комплексный	Выход на ударную позицию. Нападающий удар, обманный удар. Скидывание мяча. Роль пасующего игрока. Двусторонняя игра.	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия			
83 10	Двусторонняя игра	1	Учетный	Тактика игры. Судейство. Т/Б.	<b>Уметь</b> взаимодействовать с товарищами.	Оценка умений и навыков.		

84 11	Передача мяча сверху 2-мя руками в парах и тройках.	1	Повторения УУД	ТБ на уроках волейбола Основные правила игры в волейбол и «пионербол». Терминология технических приемов игры в волейбол. Передача мяча сверху 2-мя руками. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> выполнять передачу мяча сверху 2-мя руками			
85 12	Передача мяча снизу 2-мя руками после перемещения вперед	1	Комбинированный	ТБ на уроках волейбола Основные правила игры в волейбол и «пионербол». Передача мяча сверху 2-мя руками после перемещения вперед. Развитие координационных способностей. Двусторонняя игра в волейбол	<b>Уметь</b> выполнять передачу мяча снизу после перемещения вперед.	Текущий		
86 13	Передача мяча в тройках и парах у сетки с последующей передачей через сетку	1	Совершенствование УУД	Влияние игровых упражнений на развитие двигательных способностей. Передача мяча в тройках и парах у сетки с последующей передачей через сетку. Двусторонняя игра.  Т/Б в игре.	<b>Уметь</b> выполнять передачу мяча снизу после перемещения вперед; передачу мяча в тройках и парах у сетки с последующей передачей через сетку.	Текущий		
87	Отбивание мяча кулаком у			Влияние игровых упражнений на развитие	<b>Уметь</b> отбивать мяч кулаком у верхнего коая	Текущий		

14		верхнего края сетки	1	Комбинированный	способностей. Передача мяча в тройках и парах у сетки с последующей передачей через сетку. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки Т/Б в игре. Двусторонняя игра.	сетки.			
88-15		Прием мяча отраженного сеткой	1	Комбинированный	Передача мяча в тройках и парах у сетки с последующей передачей через сетку. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки. Прием мяча отраженного сеткой. Т/Б в игре. Двусторонняя игра.	<b>Уметь</b> отбивать мяч кулаком у верхнего края сетки; принимать мяч отраженного сеткой.	Текущий		
89-91-16-18		Верхняя прямая подача.  Нападающий удар и блокирование	3	Комбинированный	Верхняя прямая подача. Прием подачи, передача к сетке в зону 3, передача в зону 4, 2, нападающий удар или передача мяча на сторону соперника в прыжке. Двусторонняя игра. Техника безопасности в игре.	<b>Уметь</b> выполнять верхнюю прямую подачу мяча, принимать снизу двумя руками, передавать в зону 3 с перерывом в зону 2 и 4.	Текущий		
92-19		Индивидуальные и командные действия в нападении и защите	1	Комбинированный	Индивидуальные и командные действия в нападении и защите. Верхняя прямая подача. Прием подачи, передача к сетке в зону 3, передача в зону 4, 2, нападающий удар или передача мяча на сторону соперника в прыжке. Двусторонняя игра. Техника безопасности в игре.	<b>Уметь</b> взаимодействовать в игре выполнять технические действия.	Итоговый		

93-1	Легкая атлетика	<b>Теория:</b> Понятие телосложения и характеристики его основных типов. Низкий старт. Спринтерский бег.	1	Изучение нового материала	Низкий старт до 20–30 м, бег с ускорением 40–50 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	<b>Уметь</b> правильно принимать положение низкого старта. Выбегать со старта			
94-2		Стартовый разгон	1	Закрепление УУД	Низкий старт набор скорости (пробегание 30 м), бег с ускорением 70–80 м, специальные беговые упражнения,	<b>Уметь</b> выполнять СБУ. Принимать низкий старт и	Текущий		

				развитие скоростных возможностей. Эстафеты.	выбегать с низкого старта			
95 3	Бег 100м	1	Учетный	Специальные беговые упражнения, Бег на результат 100 м. Развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Игра Лапта.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	М-«5»-14,2 «4»14,5«3»15,0; Д«5»16,2; «4»16,5;«3»17,5		
96 4	Прыжок в длину с разбега.	1	Изучение нового материала	Обучение подбору разбега в прыжках в длину Прыжок с 7–9 шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> подбирать разбег в прыжках в длину.			
97 5	Прыжок в длину с разбега	1	Учетный	Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги» на результат и технику выполнения. Подвижная игра — Лапта.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега,	Техника вып-ния прыжка в длину		
98 6	Метание гранаты на дальность.	1	Учетный	ОРУ. Метание мяча в цель и на дальность. Т /безопасности при метании мяча. Бег в равномерном темпе до 2700 м. Развитие выносливости скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> метать мяч на дальность с 3-5 шагов разбега	Техника выполнения метания гранаты		
99 7	Кроссовая подготовка.	1	Комбинированный	Равномерный бег 15 минут.. Техника бега по пересеченной местности. Дыхание при беге, безопасность во время бега. Подвижные игры. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 15 минут	Текущий		
100 8	Распределение сил по дистанции	1	Комбинированный	Бег 1000м Равномерный бег 15 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> распределять силы по дистанции, бегать в равномерном темпе до 20 минут	Бег 1000 м (контроль)		
101 9	Бег на выносливость	1	Комбинированный	Бег 2000 и 3000м на результат. Т/Безопасности при беге. Распределение сил по дистанции.	<b>Уметь</b> пробегать 3000м- Ю, и 2000м Д10 кл - 10,10;11,40;12,40	11кл. Ю 13,00; 15,00; 16,20; Д 10,00;11,30;12,20		
	Игры по выбору учащихся	1	Подведение итогов работы.	Равномерный бег 20 минут. Подвижные игры по выбору учащихся.		Итоговый		

102					Развитие выносливости, ловкости.				
10									

### Юноши

Дата	Тема урока	Кол-во часов
	<b>Теория:</b> Основные формы и виды физических упражнений. Спринтерский бег, эстафетный бег Инструктаж по ТБ	1
	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	1
	Бег по дистанции 60 м. Стартовый разгон. <i>Представление о темпе, скорости и объёме л/атлетических упражнений.</i>	1
	Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
	Стартовый разгон. Финиширование.	1
	Бег по дистанции 100 м. Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
	Спринтерский бег, эстафетный бег	1
	Бег по дистанции 200 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
	Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1
	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. <i>История отечественного спорта.</i>	1
	Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
	Прыжок в длину; техника метания малого мяча	1
	Метание гранаты.	1
	Метание гранаты.	1
	Прыжок в длину с разбега. Приземление.	1
	Прыжок в длину с разбега. Приземление.	1
	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
	<b>Теория:</b> Организация и проведение спортивно-массовых соревнований. Баскетбол. Инструктаж по ТБ. <i>Правила баскетбола. Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи</i>	1
	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	1
	Баскетбол. Бросок двумя руками от головы в прыжке	1
	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	1
	Баскетбол Бросок двумя руками от головы в прыжке	1
	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения	1

	и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	
	Баскетбол Оценка техники выполнения штрафного броска	1
	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	1
	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.	1
	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3*3. Учебная игра	1
	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.	1
	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола	1
	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.	1
	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра.	1
	<b>Теория:</b> Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Гимнастика. Висы. Строевые упражнения	1
	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	1
	Подъем переворотом силой (м), подъем переворотом махом (д).	1
	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. <i>Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям</i>	1
	Подъем переворотом силой (м), подъем переворотом махом (д).	1
	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1
	Подъем переворотом силой (м), подъем переворотом махом (д).	1
	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1
	Висы. Оценка техники выполнения подъема переворотом	1
	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1
	Висы. Строевые упражнения. Подтягивание в висе.	1
	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом	1

(девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	
Опорный прыжок. Строевые упражнения. Прикладные упражнения <i>Значение физических упражнений для правильного формирования скелета и мышц.</i>	1
Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Прыжок ногой врозь (м). Прыжок боком (д). Эстафеты. Прикладные упражнения Развитие скоростно-силовых способностей.	1
Опорный прыжок. Прыжок ногой врозь (м). Прыжок боком (д). Строевые упражнения.	1
Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Прыжок ногой врозь (м). Прыжок боком (д). Эстафеты. Прикладные упражнения Развитие скоростно-силовых способностей.	1
Строевые упражнения. Прыжок ногой врозь (м). Прыжок боком (д).	1
Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Прыжок ногой врозь (м). Прыжок боком (д). Эстафеты. Прикладные упражнения Развитие скоростно-силовых способностей.	1
Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание.	1
Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок через гимнастического козла. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема.	1
Прыжки через гимнастического козла. Эстафеты.	1
<b>Теория:</b> Формы и средства контроля индивидуальной физической деятельности. Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Одновременный одношажный ход.	2
Коньковый ход. Совершенствование ранее изученных ходов. Развитие выносливости.	5
Попеременный четырёхшажный ход. Прохождение дистанции 2км.	5
Преодоление подъёмов и препятствий. Торможение и поворот "плугом".	4
<b>Теория:</b> Основы организации двигательного режима. Волейбол ТБ на уроках. <i>Тактика нападений и защиты в спортивных играх.</i>	1
Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
Волейбол. Оценка техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	1
Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
Волейбол. Нападающий удар при встречных передачах.	1
Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
Волейбол. Нападающий удар при встречных передачах.	1
Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	1
Волейбол. Нападающий удар при встречных передачах.	1
Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	1

Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	
Волейбол. Нападающий удар при встречных передачах.	1
Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1
Волейбол Оценка техники выполнения нападающего удара при встречных передачах	1
Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1
Волейбол Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1
Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1
Волейбол Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	1
Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	1
<b>Теория:</b> Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Стартовый разгон. <i>Значение массажа и самомассажа</i>	1
Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	1
Спринтерский бег, эстафетный бег	1
Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
Бег 60 м на результат.	1
Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1
Прыжок в высоту, метание малого мяча на дальность	1
Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1
Прыжок в высоту. Отталкивание. Переход планки. Приземление.	1
Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1
Оценка техники прыжка в высоту	1
Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1
Метание гранаты.	1
Метание гранаты. Зачет.	1

