**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти «Школа №33 имени Г.М.Гершензона»**

| РАССМОТРЕНО | ПРИНЯТО | УТВЕРЖДАЮ |
|---|---|---|
| на заседании МО | на заседании педсовета | И.О.директора |
| протокол | протокол | МБУ «Школа №33» |
| №5 от 20.05.19 | №1 от 28.08.19 | Т.Н.Коровкина |
| | | «29» «Школа №33» 08 2019г. |

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**для 10 - 11 классов**

Составитель
Кручинина Нина Васильевна
учитель физической культуры

**2019**

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, Основной образовательной программы среднего общего образования, Программы В.И. Лях «Физическая культура», 10-11 класс, Просвещение, 2015 год

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**
**«Физическая культура»**

К важнейшим **личностным результатам** освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования относятся следующие убеждения и качества:

1. В сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя (ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны; готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.
2. В сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите; уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения; воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.
3.В сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу: гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни; признание не отчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность; мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; интериоризация ценностей демократии и социальной

солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации; готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности; приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям; готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

4. В сфере отношений обучающихся с окружающими людьми: нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению; способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь; формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия); развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

5. В сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре: мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества; готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности; эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

6. В сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни: ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни; положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

7. В сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений: уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности; осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов; готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем; потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое

отношение к разным видам трудовой деятельности; готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.
8. В сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся: физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

***Метапредметные результаты*** освоения учебного предмета «Физическая культура» выражаются включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия.

В соответствии с ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД

Выпускник научится:
1. Самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
2. Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
3. Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
4. Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
5. Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
6. Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
7. Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные УУД:

Выпускник научится:
1. Искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
2. Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
3. Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
4. Находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
5. Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
6. Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
7. Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные УУД:

Выпускник научится:
1. Осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

2. При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
3. Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
4. Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
5. Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

**Предметными результатами** изучения учебного предмета «Физическая культура» являются следующие умения, которым учащиеся научатся и получат возможность научиться:

определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

практически использовать приемы защиты и самообороны;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

осуществлять судейство в избранном виде спорта;

составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

**10 класс**

Учащийся научится:

- ✓ определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- ✓ знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- ✓ знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
- ✓ характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- ✓ характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- ✓ составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- ✓ выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- ✓ выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- ✓ практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- ✓ практически использовать приемы защиты и самообороны;
- ✓ составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- ✓ определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- ✓ проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- ✓ владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Учащийся получит возможность научиться:

- ✓ самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- ✓ выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- ✓ проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- ✓ выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- ✓ выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- ✓ осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- ✓ составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

**11 класс**

Учащийся научится:

- ✓ определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- ✓ знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- ✓ знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
- ✓ характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- ✓ характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- ✓ составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- ✓ выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- ✓ выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- ✓ практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- ✓ практически использовать приемы защиты и самообороны;
- ✓ составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- ✓ определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- ✓ проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- ✓ владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Учащийся получит возможность научиться:

- ✓ самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- ✓ выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- ✓ проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- ✓ выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- ✓ выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- ✓ осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- ✓ составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

**Содержание учебного предмета**
**Физическая культура**

## 10 класс

**Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство.*

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

**Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

**Раздел 3. Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

**11класс**

**Физическая культура и здоровый образ жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

**Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

**10 класс**

**Контрольное упражнение**

| Упражнения | Девочки | | | Мальчики | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Отлично | Хорошо | Удовлетв. | Отлично | Хорошо | Удовлетв. |
| Бег 60м, с | 9,3 и меньше | 9,4-10,1 | 10,2 и больше | 8,5 и меньше | 8,6-9,7 | 9,8 и больше |
| Бег 1000м, с | 4,35 и меньше | 4,36-6,20 | 6,21 и больше | 3,50 и меньше | 3,51-5,40 | 5,41 и больше |
| Бег 2000м (девочки), Бег 3000 м (мальчики) | 9,50 и меньше | 9,51-11,20 | 11,21 и больше | 12,40 | 12,41-14,30 | 14,31 и больше |
| Прыжок в высоту, см | 120 и больше | 106-119 | 105 и меньше | 125 и больше | 111-124 | 110 и меньше |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Метание гранаты (700 г), м<br><br>11 кл | 20 и больше<br><br>20 и больше | 16-19<br><br>16-19 | 15 и меньше<br><br>15 и меньше | 35 и больше<br><br>35 и больше | 29-34<br><br>29-34 | 28 и меньше<br><br>28 и меньше |
| Передача мяча в парах (сверху, снизу) | 30 и больше | 22-29 | 21 и меньше | 30 и больше | 22-29 | 21 и меньше |
| Передача мяча сверху двумя руками над собой | 20 и больше | 16-19 | 15 и меньше | 20 и больше | 16-19 | 15 и меньше |
| Передача мяча снизу двумя руками над собой | 20 и больше | 16-19 | 15 и меньше | 20 и больше | 16-19 | 15 и меньше |
| Подача мяча (верхняя прямая, нижняя), 5 попыток | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Штрафной бросок, 5 попыток | 4-5 | 3 | 2 | 4-5 | 3 | 2 |

**11 класс**

| Упражнения | Девочки | | | Мальчики | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Отлично | Хорошо | Удовлетв. | Отлично | Хорошо | Удовлетв. |
| Бег 30м, с | 4,7 и меньше | 4,8 – 5,5 | 5,6 и больше | 4,9 и меньше | 5,0 – 5,6 | 5,7 и больше |
| Челночный бег 3×10м, с | 8,0и меньше | 8,1-8,5 | 8,6 и меньше | 7,5 и меньше | 7,6-8,1 | 8,2 и больше |
| Прыжок в длину с места, см | 190 и больше | 175-189 | 174 и меньше | 220и больше | 200-219 | 199 и меньше |
| Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин | 140 и больше | 126-139 | 125 и меньше | 130 и больше | 116-129 | 115 и меньше |
| Подтягивания (девочки из положения лежа), количество раз | 21 и больше | 18-20 | 17 и меньше | 11 и больше | 9-10 | 8 и меньше |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, количество раз | 14 и больше | 9-13 | 8 и меньше | - | - | - |
| Поднимание туловища, количество раз за 1 мин | 40 и больше | 34-39 | 33 и меньше | 50 и больше | 44-49 | 43 и меньше |
| Наклон из положения сидя, см | 16 и больше | 9-15 | 16 и меньше | 13 и больше | 7-12 | 6 и меньше |

**Тематическое планирование**

**по физической культуре**
**10 класс (юноши и девушки)**

| № п/п | Тема | Кол-во часов |
|---|---|---|
| | Легкая атлетика | 15 |
| 1 | Т.б. низкий старт до 40 м. , бег по дистанции 70 до 80 м.,спец. Беговые упр., эстафетный бег. | 1 |
| 2-3 | Низкий старт, бег с ускорением от 70 до 80 м., скоростной бег, бег 100 м., финиширование | 2 |
| 4 | Прыжки в длину с 13 – 15 беговых шагов, отталкивание, метание мяча, бег 1000 м. | 1 |
| 5-6 | Прыжки в длину способом «прогнувшись» с 11 – 13 шагов разбега, метание мяча, 200 м. | 2 |
| 7 | Прыжки в длину с 13 – 15 беговых шагов, отталкивание, метание мяча, бег 1000 м. | 1 |
| 8-9 | . Бег в равномерном темпе до 15-20 мин (дев),. 20-25 (юн.) метание мяча, преодоление препятствий | 2 |
| 10-11 | Прыжки, многоскоки,бег 100 м., спец. Беговые упр. Эстафеты. , круговая тренировка, 6 мин . | 2 |
| 12 | Толчки и броски н. мячей вес 3 кг., , бег 3000 (юн.), 2000 м. (дев.). | 1 |
| 13-14 | Варианты челночного бега, прыжки в длину «согнув ноги» , метание т/м | 2 |
| 15 | Варианты челночного бега, прыжки в длину, преодоление вертикальных препятствий | 1 |
| | Спортивные игры волейбол | 15 |
| 16 | Т.б. жонглирование, передачи мяча , приемы, верхняя передача с шагом, передвижения, нападающий удар при встречных передачах, нижняя прямая подача | 1 |
| 17 | Стойки, комбинации из освоенных элементов, передача мяча двумя руками в прыжке в парах, учебная игра ,верхняя передача с шагом | 1 |
| 18-19 | Передача мяча над собой, приемы, передвижения, нападающий удар при встречных передачах, нижняя прямая подача | 2 |
| 20 | Передача мяча над собой, нападающий удар при встречных передачах, нижняя прямая подача. Позиционное нападение. Нападение через 3 зону. | 1 |
| 21-22 | Жонглирование, передачи через сетку, уч. игра, передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Позиционное нападение. Нападение через 3 зону. | 2 |
| 23 | Нижняя и верхняя передача мяча, учебная игра, передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прямой нападающий удар. | 1 |
| 24-25 | Нижняя и верхняя передача мяча, учебная игра Передача мяча над собой, нападающий удар при встречных передачах, нижняя прямая подача | 2 |
| 26-27 | Прямой нападающий удар после подбрасывания передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Позиционное нападение Блок. Нападение через 3 зону. | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| 28 | Комбинация из освоенных элементов, уч. игра, прием мяча снизу после нападающего удара. Позиционное нападение Блок. | 1 |
| 29-30 | Тактика свободного падения, позиционное ,нападение с изменением позиций, прием мяча ,отраженного от сетки | 2 |
| | Гимнастика | 18 |
| 31 | Т. Б. , строевая подготовка, упр. Подтягивание в висе. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре ((юн.), Вис прогнувшись, переход в упор(дев.) | 1 |
| 32-33 | Упр.на гим. Скамейке. Подтягивание в висе. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре ((юн.), Вис прогнувшись, переход в упор(дев.) | 2 |
| 34-35 | Кувырки вперед, назад, стойки, перекаты, из упора присев стойка на руках и голове(юн.), Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (дев.) | 2 |
| 36-37 | Длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад из стойки на руках (юн.), сед углом,. Стоя на коленях наклон назад, кувырки стойки | 2 |
| 38-39 | Висы, упоры, подъем переворотом. комбинации из освоенных элементов (акробатика) | 2 |
| 40-42 | Опорные прыжки: согнув ноги (козел 110 – 115)юн. прыжок боком с поворотом на 90 гр., лазание по канату | 3 |
| 43-48 | Комбинация из освоенных элементов (акробатика) | 6 |
| | Лыжная подготовка | 14 |
| 49 | Т.б.Коньковый ход, дист. 4,5менный, ,одношажный ход, двухшажный и трехшажный, спуски и подъемы | 1 |
| 50 | Коньковый ход, дист. 4,5менный, ,одношажный ход, двухшажный и трехшажный, спуски и подъемы | 1 |
| 51 | Коньковый ход, дист. 4,5, переход с хода на ход | 1 |
| 52 | Коньковый ход, дист. 4,5, спуски и подъемы, четырехшажный ход | 1 |
| 53-54 | Торможение и поворот « плугом» ,одношажный ход, двухшажный и трехшажный, спуски и подъемы | 2 |
| 55 | Торможение и поворот « плугом», переход с хода на ход | 1 |
| 56-57 | Спуски и подъемы , дист. 4,5 км. Торможение и поворот « плугом» ,одношажный ход, двухшажный и трехшажный, спуски и подъемы | 2 |
| 58-59 | Дист. 4,5 км. Игры «гонки с выбыванием» Торможение и поворот « плугом» ,одношажный ход, двухшажный и трехшажный, спуски и подъемы | 2 |
| 60-61 | Четырехшажный ход , игра « биатлон» | 2 |
| 62 | Попеременные ходы, спуски, подъемы Торможение и поворот « плугом» ,одношажный ход, двухшажный и трехшажный, спуски и подъемы | 1 |
| | Баскетбол | 19 |
| 63-65 | Т.б. стойки, перемещения, остановка, повороты, бросок двумя руками из за головы в прыжке, позиционное нападение со сменой мест. Быстрый прорыв. | 3 |
| 66-67 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижения, штрафной удар, позиционное нападение со сменой мест. Быстрый прорыв. | 2 |
| 68-69 | Ловля и передача мяча от груди, от плеча с пассивным сопротивлением | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| | защитника, позиционное нападение со сменой мест, учебная игра. | |
| 70-71 | Разновидности ведения мяча с изменением направления, позиционное нападение со сменой мест, учебная игра. | 2 |
| 72 | Броски одной и двумя руками с места и в движении, штрафные броски Быстрый прорыв. | 1 |
| 73-74 | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передачи, ведение, броски | 2 |
| 75-76 | Нападение быстрым прорывом (3:2) | 2 |
| 77-79 | Позиционное нападение и личная защита и игровых взаимодействий 2:2, 3-3 5-5 | 3 |
| 80-81 | Взаимодействие двух играков в нападении защита через «Заслон» | 2 |
| | Легкая атлетика | 21 |
| 82 | Т.б разминка, виды ходьбы и бега, прыжки в высоту с разбега, метание мяча, эстафета | 1 |
| 83 | Прыжки в высоту с разбега с 7-9 шагов, челночный бег, низкий старт, эстафета | 1 |
| 84-86 | Прыжки в высоту с разбега с 7-9 шагов, челночный бег | 3 |
| 87-88 | Варианты челночного бега, броски набивного мяча (3 кг.)двумя руками из различных положений, прыжки в длину с места | 2 |
| 89-90 | Всевозможные прыжки и многоскоки, метание в цель из р.пол.,бег 200м., финиширование | 2 |
| 91 | Всевозможные прыжки и многоскоки, метание в цель из р.пол.,60 м. | 1 |
| 92-93 | Бег с ускорением 100 м., прыжки в длину с разбега с 11 – 13 шагов разбега, метание теннисного мяча, бег 100м. | 2 |
| 94 | Бег 400 м., прыжки в длину с разбега с 11 – 13 шагов разбега, метание теннисного мяча. | 1 |
| 95 | Бег на результат 100 м., метание мяча, эстафета | 1 |
| 96-97 | Кросс до 20 мин (юн.), 15 мин. (дев)., метание мяча на дальность | 2 |
| 98 | Бег на 3000 м. (юноши), 2000 м. (девушки), метание мяча | 1 |
| 99 | 6 мин. Бег на результат, метание мяча в заданный коридор на дальность. | 1 |
| 100-101 | Бег 200 м. , эстафетный бег, метание мяча в заданный коридор на дальность. | 2 |
| 102 | Бег 500 м. эстафетный бег, метание мяча в заданный коридор на дальность. | 1 |

Тематическое планирование по физической культуре
11 класс ( юноши и девушки)

| № п/п | Тема | Кол-во часов |
|---|---|---|
| | Легкая атлетика | 15 |
| 1 | Т.б. низкий старт 30 м., бег по дистанции от 70 до 90 м., спец. беговые упр., эстафетный бег., финиширование | 1 |
| 2 | Низкий старт 30 м., бег с ускорением от 70 до 90 м., скоростной бег, бег 100 м., финиширование | 1 |
| 3 | Метание гранаты на дальность, прыжок в длину способом «прогнувшись» | 1 |
| 4 | Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега, метание гранаты, бег 100 м. | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 5 | Прыжки в длину способом «прогнувшись» с 13 – 15 шагов разбега, метание гранаты, 200 м. | 1 |
| 6 | Прыжки в длину способом «прогнувшись» с 13 – 15 шагов разбега, метание гранаты, 200 м. | 1 |
| 7 | Бег в равномерном темпе до 25 мин. (юн.), 20 мин. (дев.) мин, метание гранаты, преодоление препятствий | 1 |
| 8 | Эстафеты из различных положений, круговая тренировка, 6 мин . | 1 |
| 9 | Эстафеты из различных положений, круговая тренировка, 6 мин . | 1 |
| 10 | Прыжки, многоскоки, бег 100 м., спец. Беговые упр., Эстафеты. | 1 |
| 11 | Толчки и броски н. мячей вес 3 кг., эстафеты, многоскоки, бег до 20 - 25 мин. | 1 |
| 12 | Бег 20 – 25 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий, метание мяча | 1 |
| 13 | Варианты челночного бега, прыжки в длину «прогнувшись» , метание гранаты | 1 |
| 14 | Варианты челночного бега, прыжки в длину, преодоление вертикальных препятствий | 1 |
| 15 | Бег на результат 2000 – 3000 метров, опрос по теории | 1 |
| | Спортивные игры волейбол | 15 |
| 16 | Т.б. жонглирование, передачи в парах, тройках., приемы, передвижения, нападающий удар при встречных передачах, нижняя прямая подача | 1 |
| 17 | Стойки, комбинации из освоенных элементов, передача мяча двумя руками в прыжке в парах, в тройках , учебная игра | 1 |
| 18 | Стойки, комбинации из освоенных элементов, передача мяча двумя руками в прыжке в парах, в тройках , учебная игра | 1 |
| 19 | Передача мяча над собой, приемы, передвижения, нападающий удар при встречных передачах, нижняя прямая подача | 1 |
| 20 | Передача мяча над собой, нападающий удар при встречных передачах, нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар из 3 зоны. | 1 |
| 21 | Передача мяча над собой, нападающий удар при встречных передачах, нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар из 3 зоны. | 1 |
| 22 | Жонглирование, передачи через сетку, уч. игра, передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках Прямой нападающий удар из 3 зоны. | 1 |
| 23 | Нижняя и верхняя передача мяча, учебная игра, передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках, нападающий удар из 3 зоны. | 1 |
| 24 | Нижняя и верхняя передача мяча, учебная игра, передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках, нападающий удар из 3 зоны. | 1 |
| 25 | Нижняя и верхняя передача мяча, учебная игра Передача мяча над собой, нападающий удар при встречных передачах, нижняя прямая подача. Блок. Прямой нападающий удар из 3 зоны. | 1 |
| 26 | Нижняя и верхняя передача мяча, учебная игра Передача мяча над собой, нападающий удар при встречных передачах, нижняя прямая подача. Блок. Прямой нападающий удар из 3 зоны. | 1 |
| 27 | Прямой нападающий удар после подбрасывания передача мяча сверху | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| | двумя руками, стоя спиной к цели. Прямой нападающий удар из 3 зоны. | |
| 28 | Комбинация из освоенных элементов, уч. игра, прием мяча снизу после нападающего удара Прямой нападающий удар из 3 зоны. | 1 |
| 29 | Тактика свободного падения, позиционное ,нападение с изменением позиций, прием мяча ,отраженного от сетки Прямой нападающий удар из 3 зоны. | 1 |
| 30 | Тактика свободного падения, позиционное ,нападение с изменением позиций, прием мяча ,отраженного от сетки Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование | 1 |
| | Гимнастика | 18 |
| 31 | Т. Б. , строевая подготовка, упр. Подтягивание на низкой перекладине, вис прогнувшись, переход в упор. (юн.), вис согнувшись, вис прогнувшись (дев.), лазание по канату в два приема. | 1 |
| 32 | Упр.на гим. Скамейке. Подтягивание на низкой перекладине, вис прогнувшись, переход в упор. (юн.), вис согнувшись, вис прогнувшись (дев.), лазание по канату в два приема. | 1 |
| 33 | Кувырки вперед, назад, стойки, перекаты, из упора присев стойка на руках и голове(юн.), Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (дев.) | 1 |
| 34 | Кувырки вперед, назад, стойки, перекаты, из упора присев стойка на руках и голове(юн.), Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (дев.) | 1 |
| 35 | Кувырки вперед, назад, стойки, перекаты, комбинации из освоенных элементов. Подтягивание на низкой перекладине, вис прогнувшись, переход в упор. (юн.), вис согнувшись, вис прогнувшись (дев.), лазание по канату в два приема. | 1 |
| 36 | Кувырки вперед, назад, стойки, перекаты, комбинации из освоенных элементов. Подтягивание на низкой перекладине, вис прогнувшись, переход в упор. (юн.), вис согнувшись, вис прогнувшись (дев.), лазание по канату в два приема. | 1 |
| 37 | Висы, упоры, подъем переворотом , комбинации из освоенных элементов. Подтягивание на низкой перекладине, вис прогнувшись, переход в упор. (юн.), вис согнувшись, вис прогнувшись (дев.), лазание по канату в два приема. | 1 |
| 38 | Висы, упоры, подъем переворотом, комбинации из освоенных элементов | 1 |
| 39 | Висы, упоры, подъем переворотом, комбинации из освоенных элементов | 1 |
| 40 | Опорные прыжки: согнув ноги (козел 110 – 115)юн. прыжок боком с поворотом на 90 гр., лазание по канату, акробатика (дев.) | 1 |
| 41 | Опорные прыжки: согнув ноги (козел 110 – 115)юн. прыжок боком с поворотом на 90 гр., аэробика (дев.), | 1 |
| 42 | Опорные прыжки: согнув ноги (козел 110 – 115)юн. прыжок боком с поворотом на 90 гр., аэробика (дев.), | 1 |
| 43 | Комбинация из освоенных элементов(акробатика) | 1 |
| 44 | Элементы аэробики (дев.), опорные прыжки (юн.) | 1 |
| 45 | Элементы аэробики ( дев.),стойка на голове, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей | 1 |
| 46 | Элементы аэробики ( дев.), опорные прыжки (юн.) | 1 |
| 47 | Элементы аэробики( дев.), опорные прыжки (юн.) | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 48 | Элементы аэробики( дев.), опорные прыжки (юн.) | 1 |
| | Лыжная подготовка | 14 |
| 49 | Т.б.Коньковый ход, дист. 4,5менный, ,одношажный ход, двухшажный и трехшажный, спуски и подъемы | 1 |
| 50 | . Т.б.Коньковый ход, дист. 4,5менный, ,одношажный ход, двухшажный и трехшажный, спуски и подъемы | 1 |
| 51 | Коньковый ход, дист. 4,5, переход с хода на ход | 1 |
| 52 | Коньковый ход, дист. 4,5, спуски и подъемы, четырехшажный ход | 1 |
| 53 | Торможение и поворот « плугом» ,одношажный ход, двухшажный и трехшажный, спуски и подъемы | 1 |
| 54 | Торможение и поворот « плугом», переход с хода на ход | 1 |
| 55 | Спуски и подъемы , дист. 4,5 км. Торможение и поворот « плугом» ,одношажный ход, двухшажный и трехшажный, спуски и подъемы | 1 |
| 56 | Спуски и подъемы , дист. 4,5 км. Торможение и поворот « плугом» ,одношажный ход, двухшажный и трехшажный, спуски и подъемы | 1 |
| 57 | Дист. 4,5 км. Игры «гонки с выбыванием» Торможение и поворот « плугом» ,одношажный ход, двухшажный и трехшажный, спуски и подъемы | 1 |
| 58 | Четырехшажный ход , игра « биатлон» | 1 |
| 59 | Четырехшажный ход , игра « биатлон» | 1 |
| 60 | Попеременные ходы, спуски, подъемы Торможение и поворот « плугом» ,одношажный ход, двухшажный и трехшажный, спуски и подъемы | 1 |
| 61 | Попеременные ходы, спуски, подъемы Торможение и поворот « плугом» ,одношажный ход, двухшажный и трехшажный, спуски и подъемы | 1 |
| 62 | Попеременные ходы, спуски, подъемы Торможение и поворот « плугом» ,одношажный ход, двухшажный и трехшажный, спуски и подъемы | 1 |
| | Баскетбол | 19 |
| 63 | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение с сопротивлением. Передачи в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв.. | 1 |
| 64 | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение с сопротивлением. Передачи в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. | 1 |
| 65 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижения, штрафной удар, позиционное нападение со сменой мест. | 1 |
| 66 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижения, штрафной удар, позиционное нападение со сменой мест. | 1 |
| 67 | Ловля и передача мяча от груди, от плеча с пассивным сопротивлением защитника, позиционное нападение со сменой мест, учебная игра. | 1 |
| 68 | . Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение с сопротивлением. Передачи в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв.. | 1 |
| 69 | Броски одной и двумя руками с места и в движении, штрафные броски Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение с сопротивлением. Передачи в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв.. | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 70 | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передачи, ведение, броски Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение с сопротивлением. Передачи в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв.. | 1 |
| 71 | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передачи, ведение, броски Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение с сопротивлением. Передачи в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв.. | 1 |
| 72 | Нападение быстрым прорывом (3:2) Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение с сопротивлением. Передачи в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв.. | 1 |
| 73 | Нападение быстрым прорывом (3:2) Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение с сопротивлением. Передачи в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв.. | 1 |
| 74 | Позиционное нападение и личная защита и игровых взаимодействий 2:2, 3-3 5-5, учебная игра | 1 |
| 75 | ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ДВУХ ИГРОКОВ В НАПАДЕНИИ И ЗАЩИТЕ ЧЕРЕЗ « ЗАСЛОН» | 1 |
| 76 | Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, бросок в прыжке со средней линии, быстрый прорыв, учебная игра | 1 |
| 77 | Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, бросок в прыжке со средней линии, быстрый прорыв, учебная игра | 1 |
| 78 | Ведение мяча с сопротивлением, передача в движении со сменой мест, учебная игра | 1 |
| 79 | Ведение мяча с сопротивлением, передача в движении со сменой мест, учебная игра | 1 |
| 80 | Совершенствование перемещений и остановок игрока, бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча, добивание мяча, учебная игра | 1 |
| 81 | Совершенствование перемещений и остановок игрока, бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча, добивание мяча, учебная игра | 1 |
| | Легкая атлетика | 21 |
| 82-85 | Низкий старт 30 м.Бег по дистанции 80 – 90 м. Стартовый разгон. Прыжки в высоту с 11 -13 шагов разбега. | 4 |
| 86-88 | Варианты челночного бега, броски набивного мяча (2 кг.) двумя руками, из различных положений, прыжки в длину с места | 3 |
| 89 | Всевозможные прыжки и многоскоки, метание в цель из р.пол.,бег 200м., финиширование | 1 |
| 90 | Всевозможные прыжки и многоскоки, метание в цель из р.пол.,бег 200м., финиширование | 1 |
| 91 | Всевозможные прыжки и многоскоки, метание гранаты.,100 м. | 1 |
| 92 | Бег с ускорением 70 м., прыжки в длину с разбега с 11 – 13 шагов разбега, метание гранату с разбега, бег 100м. | 1 |
| 93 | Бег с ускорением 70 м., прыжки в длину с разбега с 11 – 13 шагов разбега, метание гранату с разбега, бег 100м. | 1 |
| 94 | Бег на результат 100 м., метание гранаты, эстафета | 1 |
| 95 | Кроссовая подготовка, преодоление горизонтальных и горизонтальных | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| | препятствий | |
| 96 | Кросс до25 мин. (юн.), 20 мин.( дев.)., метание гранаты на дальность | 1 |
| 97 | Бег на 2000 м. (юноши), 1500 м. (девушки), метание гранаты | 1 |
| 98 | 6 мин. Бег на результат, метание гранаты | 1 |
| 99 | Бег 200 м. , эстафетный бег | 1 |
| 100 | Бег 500 м. эстафетный бег | 1 |
| 101 | Бег с ускорением 70 м., прыжки в длину с разбега с 11 – 13 шагов разбега, метание гранату с разбега, бег 100м. | 1 |
| 102 | Варианты челночного бега, броски набивного мяча (3 кг.)двумя руками из различных положений, прыжки в длину с места | 1 |