

МОУ «Заволжская СОШ им. П.П. Смирнова»

Рекомендована к использованию

Педагогическим советом

МОУ «Заволжская СОШ

им. П.П. Смирнова»

Протокол № 9 от 26.08.2020 г.

УТВЕРЖДЕНО.

Приказ № 57/3 от 27.08.2020г.

Директор школы

С.В. Андрюшина



**Рабочая программа учебного предмета**  
**«Физическая культура»**  
**для обучающихся 10,11 классов**  
**(базовый уровень)**

Составитель:

Макарова С.А

учитель физической культуры  
первой квалификационной категории

Мамедов Н.В.

учитель физической культуры

Тверская область, Калининский район, п. Заволжский

2020 год

## **I. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

Рабочая программа разработана на основании Федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего общего образования по физической культуре и программы авторов А.П. Матвеев, Е.С. Палехова «Физическая культура. Базовый уровень: 10-11 классы»

### ***Личностные результаты***

1) в области познавательной культуры:

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

2) в области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

3) в области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

4) в области эстетической культуры:

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

5) в области коммуникативной культуры:

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

6) в области физической культуры:

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

### ***Метапредметные результаты***

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### ***Предметные результаты***

В результате освоения предмета «Физическая культура» обучающиеся приобретают:

- представления о роли и значении физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый физически активный образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья, о физическом совершенствовании человека, об истории физической культуры, спорта и олимпийского движения, приобретают навыки отбора физических упражнений и регуляции физической нагрузки для самостоятельных систематических занятий различной функциональной направленности, планирования содержания занятий, включения их в режим учебного дня и учебной недели, соблюдения правил техники безопасности и профилактики травматизма, оказания первой помощи при травмах, мониторинга физического развития и физической подготовленности, наблюдений за динамикой развития основных физических качеств и двигательных способностей, оценки состояния организма, выполнения комплексов общеразвивающих и корригирующих упражнений, технических действий и приемов из базовых видов спорта, использования их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности, повышения функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### ***Выпускник научится:***

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств

***Выпускник получит возможность научиться:***

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**II. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

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

**Социокультурные основы (в процессе урока)**

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.

### **Психолого-педагогические основы( в процессе урока)**

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.

### **Медико-биологические основы ( в процессе урока)**

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.

### **Приемы саморегуляции ( в процессе урока)**

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

### **Баскетбол (7 час)**

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. Передача мяча различными способами. Быстрый прорыв. Бросок мяча одной рукой. Броски мяча в движении одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо со средней дистанции. Групповые действия игроков в нападении и защите. Стритбол». Техническая подготовка баскетболиста. Позиционное нападение. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

### **Волейбол (9 час)**

Терминология волейбола. 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. Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Техника подачи. Техника приёма. Техника передачи мяча. Техника атакующего удара из-под сетки. Техника блока под сеткой. Игра в волейбол по правилам.

### **Лыжные гонки. (13 час)**

Передвижения на лыжах. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Одновременный одношажный ход. Одновременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход Попеременный ход. Торможение и поворот плугом. Переходы с одновременного на попеременный ход. Бег на дистанции 3000 метров. на результат.

### **Гимнастика с элементами акробатики (12 час)**

Техника безопасности на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 по 4 по 8 в движении. Повороты в движении. Повороты кругом в движении. Упражнения в вися. Мост. Переворот боком «Колесо». Кувырок прыжком. Длинный кувырок через препятствия. Стойка на руках с помощью. Мост и поворот в упор на колено.

### **Атлетическая гимнастика (9 час)**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой и тренажерах. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой. Техника безопасности во время занятий в тренажёрном зале. Развитие силы. Подтягивания различными хватами. Упражнения на снарядах - тренажерах. Техника жима штанги с груди лежа. Жим лёжа. Упражнения со свободными отягощениями. Приседания со штангой на плечах.

### **Легкая атлетика (28 час)**

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. Высокий старт от 30-40 метров. Низкий

старт. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег на результат 30, 60 метров. Челночный бег 3\*10м. Прыжок в длину с места. Бег на 100 метров. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. 6-ти мин. Прыжок в длину на результат. Метание теннисного мяча в вертикальную цель 1х1м с 10-12 метров. Метание гранаты на дальность. Эстафета 4\*200м. Упражнения для развития скоростных способностей. Упражнения для развития координации движений. Подводящие упражнения в метании. Метание гранаты. Метание гранаты на результат. Техника прыжка в длину с разбега. Техника приземления. Прыжок в длину с разбега на результат.

#### **Кроссовая подготовка (15 час).**

Совершенствование индивидуальной техники. Кросс 8 мин. Кросс 10 мин. Кросс 15 мин. Равномерный бег до 20-25 минут. Техника бега на длинные дистанции. Кросс 1000 м. на результат. Развитие выносливости. Бег 15 мин. Бег 5\*250м. Равномерный бег до 20-25 минут с чередованием ходьбы. Челночный бег 4\*30м. Кросс 2000-3000м.

#### **Футбол (9 час).**

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Техника передачи ногами. Техника ударов по мячу. Техника приёма мяча. Ведение мяча с изменением направления. Удары по воротам на точность с определенным заданием. Тактика игры вратаря, защитника, нападающего. Двухсторонняя игра в футбол.

### **III. Тематическое планирование учебного предмета.**

#### **10 класс.**

| № урока | Тема урока                                                                        | Примечание |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------|
|         | <b>Легкая атлетика. (15 час)</b>                                                  |            |
| 1       | Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Высокий старт от 30-40 метров. |            |
| 2       | Низкий старт                                                                      |            |
| 3       | Стартовый разгон.                                                                 |            |
| 4       | Эстафетный бег.                                                                   |            |
| 5       | Бег на результат 30, 60 метров.                                                   |            |
| 6       | Челночный бег 3*10м. Прыжок в длину с места.                                      |            |
| 7       | Бег на 100 метров. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега.                           |            |
| 8       | Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. 6-ти мин. Бег.                               |            |
| 9       | Прыжок в длину на результат.                                                      |            |
| 10      | Метание теннисного мяча в вертикальную цель 1х1м с 10-12 метров.                  |            |
| 11      | Метание гранаты на дальность.                                                     |            |
| 12      | Эстафета 4*200м.                                                                  |            |
| 13      | Упражнения для развития скоростных способностей                                   |            |
| 14      | Упражнения для развития координации движений                                      |            |
| 15      | Теоретический тест по лёгкой атлетике.                                            |            |
|         | <b>Итого: практика – 14, тест – 1.</b>                                            |            |
|         | <b>Баскетбол (7 час)</b>                                                          |            |
| 16      | Инструктаж по ТБ. Передача мяча различными способами.                             |            |
| 17      | Быстрый прорыв. Бросок мяча одной рукой.                                          |            |
| 18      | Броски мяча в движении одной рукой от плеча                                       |            |
| 19      | Бросок мяча в кольцо со средней дистанции.                                        |            |
| 20      | Групповые действия игроков в нападении и защите. «Стритбол».                      |            |
| 21      | Техническая подготовка баскетболиста. Позиционное нападение.                      |            |
| 22      | Теоретический тест по баскетболу                                                  |            |
|         | <b>Итого: практика – 6, тест – 1.</b>                                             |            |
|         | <b>Кроссовая подготовка (9 час)</b>                                               |            |
| 24      | Кросс 8 мин.                                                                      |            |
| 25      | Кросс 10 мин.                                                                     |            |
| 26      | Кросс 15 мин.                                                                     |            |
| 27      | Равномерный бег до 20-25 минут.                                                   |            |
| 28      | Техника бега на длинные дистанции.                                                |            |
| 29      | Техника бега на длинные дистанции.                                                |            |
| 30      | Кросс 1000 м. На результат.                                                       |            |
| 31      | Кросс 2000м.- 3000м. На результат.                                                |            |
| 32      | Теоретический тест по кроссовой подготовке.                                       |            |

|    |                                                                                    |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------|--|
|    | <b>Итого: практика – 9, тест – 1.</b>                                              |  |
|    | <b>Футбол (9 час)</b>                                                              |  |
| 33 | Техника передачи ногами.                                                           |  |
| 34 | Техника ударов по мячу.                                                            |  |
| 35 | Техника приёма мяча.                                                               |  |
| 36 | Ведение мяча с изменением направления.                                             |  |
| 37 | Удары по воротам на точность с определенным заданием.                              |  |
| 38 | Тактика игры вратаря, защитника, нападающего.                                      |  |
| 39 | Двухсторонняя игра в футбол.                                                       |  |
| 40 | Двухсторонняя игра в футбол.                                                       |  |
| 41 | Теоретический тест по футболу.                                                     |  |
|    | <b>Итого: практика – 8, тест – 1.</b>                                              |  |
|    | <b>Лыжные гонки (13 час)</b>                                                       |  |
| 42 | Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Одновременный одношажный ход. |  |
| 43 | Одновременный одношажный ход.                                                      |  |
| 44 | Одновременный двушажный ход                                                        |  |
| 45 | Одновременный двушажный ход                                                        |  |
| 46 | Одновременный двушажный ход                                                        |  |
| 47 | Одновременный бесшажный ход                                                        |  |
| 48 | Одновременный бесшажный ход                                                        |  |
| 49 | Попеременный ход                                                                   |  |
| 50 | Торможение и поворот плугом                                                        |  |
| 51 | Торможение и поворот плугом                                                        |  |
| 52 | Переходы с одновременного на попеременный ход.                                     |  |
| 53 | Бег на дистанции 3000 метров. На результат.                                        |  |
| 54 | Теоретический тест по лыжной подготовке.                                           |  |
|    | <b>Итого: практика – 12, тест – 1.</b>                                             |  |
|    | <b>Гимнастика с элементами акробатики. (12 час)</b>                                |  |
| 55 | Техника безопасности на уроках по гимнастике. Строевые упражнения.                 |  |
| 56 | Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 по 4 по 8 в движении.                  |  |
| 57 | Повороты в движении                                                                |  |
| 58 | Повороты кругом в движении.                                                        |  |
| 59 | Упражнения в висе.                                                                 |  |
| 60 | Упражнения в висе                                                                  |  |
| 61 | Мост                                                                               |  |
| 62 | Переворот боком «Колесо»                                                           |  |
| 63 | Кувырок прыжком                                                                    |  |
| 64 | Длинный кувырок через препятствия                                                  |  |
| 65 | Стойка на руках с помощью. Мост и поворот в упор на колено.                        |  |
| 66 | Теоретический тест по гимнастике                                                   |  |
|    | <b>Итого: практика – 11, тест – 1.</b>                                             |  |
|    | <b>Атлетическая гимнастика (9 час)</b>                                             |  |
| 67 | Техника безопасности во время занятий в тренажёрном зале. Развитие силы.           |  |
| 68 | Развитие силы.                                                                     |  |
| 69 | Подтягивания различными хватами.                                                   |  |
| 70 | Упражнения на снарядах - тренажерах.                                               |  |
| 71 | Техника жима штанги с груди лежа.                                                  |  |
| 72 | Жим лёжа. Упражнения со свободными отягощениями.                                   |  |
| 73 | Жим лёжа. Упражнения со свободными отягощениями.                                   |  |
| 74 | Приседания со штангой на плечах. Упражнения на снарядах.                           |  |
| 75 | Теоретический тест по атлетической гимнастике.                                     |  |
|    | <b>Итого: практика – 8, тест – 1.</b>                                              |  |
|    | <b>Кроссовая подготовка (6 час)</b>                                                |  |
| 76 | Развитие выносливости. Бег 15 мин                                                  |  |
| 77 | Развитие скоростной выносливости. Бег 5*250м.                                      |  |
| 78 | Равномерный бег до 20-25 минут с чередованием ходьбы                               |  |
| 79 | Челночный бег 4*30м.                                                               |  |
| 80 | Кросс 2000-3000м.                                                                  |  |
| 81 | Кросс 2000-3000м.                                                                  |  |

|     |                                                                                          |  |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|     | <b>Легкая атлетика (12 час)</b>                                                          |  |
| 82  | Подводящие упражнения в метании.                                                         |  |
| 83  | Метание гранаты.                                                                         |  |
| 84  | Метание гранаты на результат.                                                            |  |
| 85  | Техника прыжка в длину с разбега.                                                        |  |
| 86  | Техника приземление.                                                                     |  |
| 87  | Прыжок в длину с разбега.                                                                |  |
| 88  | Прыжок в длину с разбега на результат.                                                   |  |
| 89  | Бег 30, 60 метров.                                                                       |  |
| 90  | Бег 30, 60 метров на результат.                                                          |  |
| 91  | Эстафетный бег.                                                                          |  |
| 92  | Упражнения для развития скорости                                                         |  |
| 93  | Теоретический тест по лёгкой атлетике.                                                   |  |
|     | <b>Итого: практика – 11, тест – 1.</b>                                                   |  |
|     | <b>Волейбол. (9 час)</b>                                                                 |  |
| 94  | <b>Итоговая работа по физической культуре. Диагностика физической подготовки.</b>        |  |
| 95  | Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Стойка игрока. Перемещения в стойке. |  |
| 96  | Техника подачи.                                                                          |  |
| 97  | Техника приёма.                                                                          |  |
| 98  | Техника передачи мяча.                                                                   |  |
| 99  | Техника атакующего удара из-под сетки.                                                   |  |
| 100 | Техника блока под сеткой.                                                                |  |
| 101 | Игра в волейбол по правилам.                                                             |  |
| 102 | Теоретический тест по волейболу.                                                         |  |
|     | <b>Итого: практика – 8, тест – 1.</b>                                                    |  |

#### 11 класс

| № урока | Тема урока                                                                       | Примечание |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------|------------|
|         | <b>Легкая атлетика. (15 час)</b>                                                 |            |
| 1       | Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Высокий старт от 30-40 метров |            |
| 2       | Низкий старт.                                                                    |            |
| 3       | Стартовый разгон.                                                                |            |
| 4       | Эстафетный бег.                                                                  |            |
| 5       | Бег на результат 30, 60 метров.                                                  |            |
| 6       | Челночный бег 3*10м. Прыжок в длину с места.                                     |            |
| 7       | Бег на 100 метров. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега.                          |            |
| 8       | Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. 6-ти мин. Бег.                              |            |
| 9       | Прыжок в длину на результат.                                                     |            |
| 10      | Метание теннисного мяча в вертикальную цель 1х1м с 10-12 метров.                 |            |
| 11      | Метание гранаты на дальность.                                                    |            |
| 12      | Эстафета 4*200м.                                                                 |            |
| 13      | Упражнения для развития скоростных способностей                                  |            |
| 14      | Упражнения для развития координации движений                                     |            |
| 15      | Теоретический тест по лёгкой атлетике.                                           |            |
|         | <b>Итого: практика – 14, тест – 1.</b>                                           |            |
|         | <b>Баскетбол (7 час)</b>                                                         |            |
| 16      | Инструктаж по ТБ. Передача мяча различными способами.                            |            |
| 17      | Быстрый прорыв. Бросок мяча одной рукой.                                         |            |
| 18      | Броски мяча в движении одной рукой от плеча                                      |            |
| 19      | Бросок мяча в кольцо со средней дистанции.                                       |            |
| 20      | Групповые действия игроков в нападении и защите. «Стритбол».                     |            |
| 21      | Техническая подготовка баскетболиста. Позиционное нападение.                     |            |
| 22      | Теоретический тест по баскетболу                                                 |            |
| 23      | <b>Итого: практика – 6, тест – 1.</b>                                            |            |
|         | <b>Кроссовая подготовка (9 час)</b>                                              |            |
| 24      | Кросс 8 мин.                                                                     |            |
| 25      | Кросс 10 мин.                                                                    |            |

|    |                                                                                    |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 26 | Кросс 15 мин.                                                                      |  |
| 27 | Равномерный бег до 20-25 минут.                                                    |  |
| 28 | Техника бега на длинные дистанции.                                                 |  |
| 29 | Техника бега на длинные дистанции.                                                 |  |
| 30 | Кросс 1000 м. На результат.                                                        |  |
| 31 | Кросс 2000м.- 3000м. На результат.                                                 |  |
| 32 | Теоретический тест по кроссовой подготовке.                                        |  |
|    | <b>Итого: практика – 9, тест – 1.</b>                                              |  |
|    | <b>Футбол. ( 9 час)</b>                                                            |  |
| 33 | Техника передачи ногами.                                                           |  |
| 34 | Техника ударов по мячу.                                                            |  |
| 35 | Техника приёма мяча.                                                               |  |
| 36 | Ведение мяча с изменением направления.                                             |  |
| 37 | Удары по воротам на точность с определенным заданием.                              |  |
| 38 | Тактика игры вратаря, защитника, нападающего.                                      |  |
| 39 | Двухсторонняя игра в футбол.                                                       |  |
| 40 | Двухсторонняя игра в футбол.                                                       |  |
| 41 | Теоретический тест по футболу.                                                     |  |
|    | <b>Итого: практика – 8, тест – 1.</b>                                              |  |
|    | <b>Лыжные гонки (13 час)</b>                                                       |  |
| 42 | Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Одновременный одношажный ход. |  |
| 43 | Одновременный одношажный ход.                                                      |  |
| 44 | Одновременный двушажный ход                                                        |  |
| 45 | Одновременный двушажный ход                                                        |  |
| 46 | Одновременный двушажный ход                                                        |  |
| 47 | Одновременный бесшажный ход                                                        |  |
| 48 | Одновременный бесшажный ход                                                        |  |
| 49 | Попеременный ход                                                                   |  |
| 50 | Торможение и поворот плугом                                                        |  |
| 51 | Торможение и поворот плугом                                                        |  |
| 52 | Переходы с одновременного на попеременный ход.                                     |  |
| 53 | Бег на дистанции 3000 метров. На результат.                                        |  |
| 54 | Теоретический тест по лыжной подготовке.                                           |  |
|    | <b>Итого: практика – 12, тест – 1.</b>                                             |  |
|    | <b>Гимнастика с элементами акробатики. (12 час)</b>                                |  |
| 55 | Техника безопасности на уроках по гимнастике. Строевые упражнения.                 |  |
| 56 | Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 по 4 по 8 в движении.                  |  |
| 57 | Повороты в движении                                                                |  |
| 58 | Повороты кругом в движении.                                                        |  |
| 59 | Упражнения в висе.                                                                 |  |
| 60 | Упражнения в висе                                                                  |  |
| 61 | Мост                                                                               |  |
| 62 | Переворот боком «Колесо»                                                           |  |
| 63 | Кувырок прыжком                                                                    |  |
| 64 | Длинный кувырок через препятствия                                                  |  |
| 65 | Стойка на руках с помощью. Мост и поворот в упор на колено.                        |  |
| 66 | Теоретический тест по гимнастике                                                   |  |
|    | <b>Итого: практика – 11, тест – 1.</b>                                             |  |
|    | <b>Атлетическая гимнастика. (9 час)</b>                                            |  |
| 67 | Техника безопасности во время занятий в тренажёрном зале. Развитие силы.           |  |
| 68 | Развитие силы.                                                                     |  |
| 69 | Подтягивания различными хватами.                                                   |  |
| 70 | Упражнения на снарядах - тренажерах.                                               |  |
| 71 | Техника жима штанги с груди лежа.                                                  |  |
| 72 | Жим лёжа. Упражнения со свободными отягощениями.                                   |  |
| 73 | Жим лёжа. Упражнения со свободными отягощениями.                                   |  |
| 74 | Приседания со штангой на плечах. Упражнения на снарядах.                           |  |
| 75 | Теоретический тест по атлетической гимнастике.                                     |  |
|    | <b>Итого: практика – 8, тест – 1.</b>                                              |  |

|    |                                                                                          |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|    | <b>Кроссовая подготовка. (6 час)</b>                                                     |  |
| 76 | Развитие выносливости. Бег 15 мин                                                        |  |
| 77 | Развитие скоростной выносливости. Бег 5*250м.                                            |  |
| 78 | Равномерный бег до 20-25 минут с чередованием ходьбы                                     |  |
| 79 | Челночный бег 4*30м.                                                                     |  |
| 80 | Кросс 2000-3000м.                                                                        |  |
| 81 | Кросс 2000-3000м.                                                                        |  |
|    | <b>Легкая атлетика. ( 12 час)</b>                                                        |  |
| 82 | Подводящие упражнения в метании.                                                         |  |
| 83 | Метание гранаты.                                                                         |  |
| 84 | Метание гранаты на результат.                                                            |  |
| 85 | Техника прыжка в длину с разбега.                                                        |  |
| 86 | Техника приземления.                                                                     |  |
| 87 | Прыжок в длину с разбега.                                                                |  |
| 88 | Прыжок в длину с разбега на результат.                                                   |  |
| 89 | Бег 30 , 60 метров.                                                                      |  |
| 90 | Бег 30, 60 метров на результат.                                                          |  |
| 91 | Эстафетный бег.                                                                          |  |
| 92 | Упражнения для развития скорости                                                         |  |
| 93 | Теоретический тест по лёгкой атлетике.                                                   |  |
|    | <b>Итого: практика – 11, тест – 1.</b>                                                   |  |
|    | <b>Волейбол. (9 час)</b>                                                                 |  |
| 94 | <b>Итоговая работа по физической культуре. Диагностика физической подготовки.</b>        |  |
| 95 | Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Стойка игрока. Перемещения в стойке. |  |
| 96 | Техника подачи.                                                                          |  |
| 97 | Техника приёма.                                                                          |  |
| 98 | Техника передачи мяча.                                                                   |  |
| 99 | Техника атакующего удара из-под сетки.                                                   |  |