

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей

Протокол № 5 от
«03» 06 20 19 г.

Руководитель МО

О.В. Максимова

ПРОВЕРЕНО

«16» 08 20 19 г.

Зам. директора по НМР
Н.В. Тимофеева /

Н.В. Тимофеева

УТВЕРЖДАЮ

16.08 20 19 г.
Директор МБОУ Школа №7

Г.П. Путинцева /
М.П.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет: Физическая культура Класс (курс) 10-11

Количество часов по учебному плану: 10 класс 102 ч в неделю 3 ч

11 класс 102 ч в неделю 3ч

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха 10-11 классы. М. Просвещение 2015 г.

Учебник: Физическая культура. 10-11 классы

Авторы: В.И. Лях

Издательство, год: М.: Просвещение, 2018

Составитель (учитель) Максимова Олеся Владимировна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре построена на основе:

- Федерального Государственного Образовательного Стандарта основного среднего образования;
- Программы по физической культуре для 10-11 класса. «Физическая культура» (базовый уровень) автор: В.И. Лях. 2018;
- гигиенических требований к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях, СанПиН 2.4.2.1178-02. Официальные документы в образовании. - № 3. – 2003. С. 18-59;
- Положения о рабочих программах учебных МБОУ Школы №7 г.о. Самара.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в старшей школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;

- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростносиловых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);

- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;

- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;

- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;

- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;

Контроль и оценка на занятиях со старшеклассниками используются для того, чтобы закрепить потребность учеников в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранными видами спорта, сформировать у них адекватную самооценку, стимулировать к самосовершенствованию. При оценке успеваемости следует отдавать предпочтение качественным критериям: степени владения программным материалом (включающим в себя теоретические и методические знания, уровень технико-тактического мастерства), умениям осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. При этом нельзя забывать и о количественных показателях в различных видах двигательных

действий. Как и на предыдущих возрастных этапах, ученики должны поощряться за систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, познавательную активность в вопросах физической культуры и укрепления здоровья, умение заниматься самостоятельно, вести здоровый образ жизни. Оценивая достижения по физической подготовленности, важно не только учитывать высокий исходный уровень, который свидетельствует чаще всего о хороших природных задатках, но и ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения (сдвиги) в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей.

В 10 и 11 классах продолжается обязательное изучение учебного предмета «Физическая культура» из расчёта 3 ч в неделю.

Третий час на преподавание предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

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

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);

- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;

- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни. Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

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

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий

в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты

- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;

- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности. Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь **объяснять:**

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

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

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;

- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Осуществлять:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

- приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- приёмы массажа и самомассажа;

- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

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

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

- **в метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 * 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 * 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши);

- **в гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусках (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);

- **в единоборствах:** проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши);

- **в спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Содержание учебного предмета

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально - прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культуры.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Фитнес (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Метание гранаты

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно - ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 10-11 класс (девушки)

Курс рассчитан на 102 часа (3 часа в неделю) девушки

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
	Базовая часть	
	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
	Гимнастика с элементами акробатики	
	Легкая атлетика	
	Лыжная подготовка	
	Вариативная часть	
	Спортивные игры: волейбол, баскетбол	
	Фитнес	
	Итого	

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 10-11 класс (Юноши)

Курс рассчитан на 102 часа (3 часа в неделю)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
	Базовая часть	
	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
	Гимнастика с элементами акробатики	
	Легкая атлетика	
	Лыжная подготовка	
	Вариативная часть	
	Спортивные игры: волейбол, баскетбол	
	Итого	

Тематическое планирование 10 класс (девушки)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Примерные сроки проведения
Легкая атлетика. 17 часов			
Фитнес. 7 часов			
	Спринтерский бег. Инструктаж по ТБ.		1 неделя
	Низкий старт (30м).		1 неделя
	Финиширование. Специальные беговые упражнения.		1 неделя
	Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.		2 неделя
	Бег на результат(100м). Эстафетный бег.		2 неделя
	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов.		2 неделя
	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание.		3 неделя
	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.		3 неделя
	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.		3 неделя
	Метание гранаты на дальность с разбега.		4 неделя
	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории.		4 неделя
	Бег по пересеченной местности. Правила соревнований по кроссу.		4 неделя
	Преодоление горизонтальных препятствий.		5 неделя
	Челночный бег(3x10, 8x10)		5 неделя
	Специальные беговые упражнения.		5 неделя
	Бег 1000 метров.		6 неделя
	Преодоление вертикальных препятствий.		6 неделя
	Фитнес. Классическая аэробика.		6-8 неделя
Гимнастика 14 часов			
Фитнес 7 часов			
	Инструктаж по ТБ. Вис углом. Ритмическая гимнастика		9 неделя
	Вис углом. Развитие гибкости и координации.		9 неделя
	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Основы ритмической гимнастики.		9 неделя
	Ритмическая гимнастика. Развитие гибкости и координации.		10 неделя
	Вис углом. Вис прогнувшись. Базовые шаги в аэробике.		10 неделя

	Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Сед углом. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Комплекс суставной гимнастики.		10 неделя
	Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Кувырки вперед и назад.		11 неделя
	Комбинация из разученных элементов.		11 неделя
	Комбинация из разученных элементов.		11 неделя
	Опорный прыжок через козла.		12 неделя
	Опорный прыжок через коня		12 неделя
	Упражнения на гимнастическом бревне		12 неделя
	Комбинации на гимнастическом бревне.		13 неделя
	Комбинации на гимнастическом бревне.		13 неделя
	Фитнес. Степ-аэробика.		13 неделя-15 неделя
Лыжи 10 часов Спортивные игры(волейбол) 10 часов Фитнес 10 часов			
	ТБ на уроках лыжной подготовки. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья.		16 неделя
	Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг.		16 неделя
	Спуск в стойке устойчивости и смена ног во время спуска		16 неделя
	Переход с одновременных ходов на попеременные.		17 неделя
	Преодоление подъемов и препятствий на лыжах.		17 неделя
	Спуск с преодолением встречного склона.		17 неделя
	Преодоление встречного склона, держа ноги в положении шага.		18 неделя
	Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона.		18 неделя
	Техника лыжных ходов.		18 неделя
	Контрольный норматив на дистанции 3 км (классический ход).		19 неделя
	Волейбол. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Инструктаж по ТБ		19 неделя

	Верхняя передача мяча в парах, тройках.		19 неделя
	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.		20 неделя
	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча		20 неделя
	Прямой нападающий удар через сетку.		20 неделя
	Прямой нападающий удар из 3-й зоны.		21 неделя
	Верхняя передача мяча в прыжке.		21 неделя
	Индивидуальное и групповое блокирование.		21 неделя
	Позиционное нападение со сменой мест.		22 неделя
	Контрольный урок. Игра волейбол		22 неделя
	Фитнес. Функциональная тренировка.		22 неделя-25 неделя
Спортивные игры(баскетбол) 10 Легкая атлетика 9 Фитнес 8			
	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Инструктаж по ТБ.		26 неделя
	Передачи мяча в движении различными способами со сменой места.		26 неделя
	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.		26 неделя
	Передачи мяча различными способами в движении: с сопротивлением, со сменой места.		27 неделя
	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.		27 неделя
	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча.		27 неделя
	Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча).		28 неделя
	Нападение против зонной защиты (2х3).		28 неделя
	Бросок полукрюком в движении.		28 неделя
	Нападение против личной защиты		29 неделя
	Фитнес. Хореографическая подготовка		29неделя- 31неделя
	Инструктаж по ТБ. Бег 100метров		32 неделя

Бег 1000м		32 неделя
Низкий старт(до 30м).		32 неделя
Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.		33 неделя
Метание гранаты из различных положений.		33 неделя
Метание гранаты на дальность.		33 неделя
Прыжок в длину с разбега		34 неделя
Прыжок в длину с места		34 неделя
Передача эстафетной палочки		34 неделя

Тематическое планирование 11 класс (девушки)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Примерные сроки проведения
Легкая атлетика. 17 часов			
Фитнес. 7 часов			
	Спринтерский бег. Инструктаж по ТБ.		1 неделя
	Низкий старт (30м).		1 неделя
	Финиширование. Специальные беговые упражнения.		1 неделя
	Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.		2 неделя
	Бег на результат(100м). Эстафетный бег.		2 неделя
	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов.		2 неделя
	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание.		3 неделя
	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.		3 неделя
	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.		3 неделя
	Метание гранаты на дальность с разбега.		4 неделя
	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории.		4 неделя
	Бег по пересеченной местности. Правила соревнований по кроссу.		4 неделя
	Преодоление горизонтальных препятствий.		5 неделя
	Челночный бег(3x10, 8x10)		5 неделя
	Специальные беговые упражнения.		5 неделя
	Бег 1000 метров.		6 неделя
	Преодоление вертикальных препятствий.		6 неделя
	Фитнес. Классическая аэробика.		6-8 неделя
Гимнастика 14 часов			
Фитнес 7 часов			
	Инструктаж по ТБ. Вис углом. Ритмическая гимнастика		9 неделя
	Вис углом. Развитие гибкости и координации.		9 неделя
	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Основы ритмической гимнастики.		9 неделя
	Ритмическая гимнастика. Развитие гибкости и координации.		10 неделя
	Вис углом. Вис прогнувшись. Базовые шаги в аэробике.		10 неделя

Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Сед углом. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Комплекс суставной гимнастики.		10 неделя
Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Кувырки вперёд и назад.		11 неделя
Комбинация из разученных элементов.		11 неделя
Комбинация из разученных элементов.		неделя
Опорный прыжок через козла.		12 неделя
Опорный прыжок через коня		12 неделя
Упражнения на гимнастическом бревне		12 неделя
Комбинации на гимнастическом бревне.		13 неделя
Комбинации на гимнастическом бревне.		13 неделя
Фитнес. Степ-аэробика.		13 неделя-15 неделя
Лыжи 10 часов Спортивные игры(волейбол) 10 часов Фитнес 10 часов		
ТБ на уроках лыжной подготовки. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья.		16 неделя
Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг.		16 неделя
Спуск в стойке устойчивости и смена ног во время спуска		16 неделя
Переход с одновременных ходов на попеременные.		17 неделя
Преодоление подъемов и препятствий на лыжах.		17 неделя
Спуск с преодолением встречного склона.		17 неделя

	Преодоление встречного склона, держа ноги в положении шага.		18 неделя
	Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона.		18 неделя
	Техника лыжных ходов.		18 неделя
	Контрольный норматив на дистанции 3 км (классический ход).		19 неделя
	Волейбол. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Инструктаж по ТБ		19 неделя
	Верхняя передача мяча в парах, тройках.		19 неделя
	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.		20 неделя
	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча		20 неделя
	Прямой нападающий удар через сетку.		20 неделя
	Прямой нападающий удар из 3-й зоны.		21 неделя
	Верхняя передача мяча в прыжке.		21 неделя
	Индивидуальное и групповое блокирование.		21 неделя
	Позиционное нападение со сменой мест.		22 неделя
	Контрольный урок. Игра волейбол		22 неделя
	Фитнес. Функциональная тренировка.		22 неделя-25 неделя
Спортивные игры(баскетбол) 10 часов Легкая атлетика 9 часов Фитнес 8 часов			
	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Инструктаж по ТБ.		26 неделя
	Передачи мяча в движении различными способами со сменой места.		26 неделя
	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.		26 неделя
	Передачи мяча различными способами в движении: с сопротивлением, со сменой места.		27 неделя
	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.		27 неделя

Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча.		27 неделя
Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча).		неделя
Нападение против зонной защиты (2х3).		28 неделя
Бросок полукрюком в движении.		28 неделя
Нападение против личной защиты		29 неделя
Фитнес. Хореографическая подготовка		29неделя- 31неделя
Инструктаж по ТБ. Бег 100метров		32 неделя
Бег 1000м		32 неделя
Низкий старт(до 30м).		32 неделя
Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.		33 неделя
Метание гранаты из различных положений.		33 неделя
Метание гранаты на дальность.		33 неделя
Прыжок в длину с разбега		34 неделя
Прыжок в длину с места		34 неделя
Передача эстафетной палочки		34 неделя

Тематическое планирование 10 класс (юноши)

№ п/п	Тема урока (кол-во часов)	Количес тво часов	Примерные сроки проведения
			10 класс
Легкая атлетика (12ч) Спортивные игры (12ч)			
1.	Спринтерский бег. Инструктаж по ТБ.		1 неделя
2.	Низкий старт (30м).		1 неделя
3.	Финиширование. Специальные беговые упражнения.		1 неделя
4.	Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.		2 неделя
5.	Бег на результат(100м). Эстафетный бег.		2 неделя
6.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов.		2 неделя
7.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание.		3 неделя
8.	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.		3 неделя
9.	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.		3 неделя
10.	Метание гранаты на дальность с разбега.		4 неделя
11.	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории.		4 неделя
12.	Бег по пересеченной местности. Правила соревнований по кроссу.		4 неделя
13.	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Инструктаж по ТБ.		5 неделя
14.	Верхняя передача мяча в парах с шагом.		5 неделя
15.	Прием мяча двумя руками снизу.		5 неделя
16.	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места.		6 неделя
17.	Прямой нападающий удар через сетку.		6 неделя
18.	Нападение через 3-ю зону.		6 неделя
19.	Верхняя передача мяча в прыжке.		7 неделя
20.	Групповое блокирование.		7 неделя
21.	Верхняя прямая подача, прием подачи.		7 неделя
22.	Верхняя передача мяча в тройках.		8 неделя
23.	Нападение через 2-ю зону.		8 неделя
24.	Игра по правилам		8 неделя
Гимнастика (15ч) Спортивные игры (6ч)			
25.	Построение и перестроение. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастика.		9 неделя
26.	Повороты в движении. Висы.		9 неделя

27.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.		9 неделя
28.	Подтягивание на перекладине.		неделя
29.	Угол в упоре. Развитие силы.		10 неделя
30.	Подъем переворотом (м)		10 неделя
31.	Подъем переворотом (м)		11 неделя
32.	ОРУ в движении.		11 неделя
33.	Лазание по канату в два приёма без помощи ног. Развитие силы.		11 неделя
34.	Лазание по канату в два приёма без помощи ног. Развитие силы.		12 неделя
35.	Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте.		12 неделя
36.	Длинный кувырок через препятствие в 90 см.(м)		12 неделя
37.	Длинный кувырок через препятствие в 90 см.(м)		13 неделя
38.	Кувырок назад из стойки на руках (м)		13 неделя
39.	Стойка на руках (м)		13 неделя
40.	Верхняя передача мяча в парах с шагом.		14 неделя
41.	Прием мяча двумя руками снизу.		14 неделя
42.	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места.		14 неделя
43.	Прямой нападающий удар через сетку.		15 неделя
44.	Нападение через 3-ю зону.		15 неделя
45.	Верхняя передача мяча в прыжке.		15 неделя
Лыжная подготовка (18ч) Спортивные игры (12ч)			
46.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья.		16 неделя
47.	Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг.		16 неделя
48.	Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг.		16 неделя

49.	Спуск в стойке устойчивости и смена ног во время спуска.	17 неделя
50.	Спуск в стойке устойчивости и смена ног во время спуска.	17 неделя
51.	Переход с одновременных ходов на попеременные.	17 неделя
52.	Преодоление подъемов и препятствий а лыжах.	18 неделя
53.	Спуск с преодолением встречного склона.	18 неделя
54.	Преодоление встречного склона, держа ноги в положении шага.	18 неделя
55.	Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона.	19 неделя
56.	Техника лыжных ходов.	19 неделя
57.	Техника лыжных ходов.	19 неделя
58.	Постановка палок на снег и отталкивание руками в переходе через один шаг.	20 неделя
59.	Выдвижение ноги вперед перед преодолением встречного склона.	20 неделя
60.	Согласованность движений рук и ног в переходе со свободным движением рук.	20 неделя
61.	Отталкивание ногой в переходе через один шаг.	21 неделя
62.	Контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши)(классический ход).	21 неделя
63.	Согласованность движений и наклон туловища в переходе со свободным движением рук.	21 неделя
64.	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Инструктаж по ТБ.	22 неделя
65.	Передачи мяча различными способами на месте.	22 неделя
66.	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	22 неделя
67.	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением.	23 неделя

68.	Ведение мяча с сопротивлением.	23 неделя
69.	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	23 неделя
70.	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	24 неделя
71.	Сочетание приёмов: ведение, бросок.	24 неделя
72.	Нападение через заслон.	24 неделя
73.	Нападение против зонной защиты.	25 неделя
74.	Игра по правилам	неделя
75.	Игра по правилам	25 неделя
Легкая атлетика (12ч) Спортивные игры (15ч)		
76.	Низкий старт(до 30м).	26 неделя
77.	Финиширование.	26 неделя
78.	Бег по дистанции(70-90м).	26 неделя
79.	Челночный бег.	27 неделя
80.	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.	27 неделя
81.	Метание гранаты из различных положений.	27 неделя
82.	Метание гранаты на дальность.	28 неделя
83.	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега.	28 неделя
84.	Переход через планку при прыжке в высоту.	28 неделя
85.	Приземление при прыжке в высоту.	29 неделя
86.	Метание гранаты на дальность с разбега.	29неделя
87.	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории.	29неделя
88.	Бег с мячом по прямой.	30 неделя
89.	Ведение мяча с быстрым изменением движения	30 неделя

90.	Передача мяча в движении	30 неделя
91.	Обманные движения на скорости	31 неделя
92.	Ведение мяча с уходом от преследования	31 неделя
93.	Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы	31 неделя
94.	Обыгрыш один на один	32 неделя
95.	Обыгрыш быстро сближающегося защитника	32 неделя
96.	Обводка защитников в изменяющейся обстановке.	32 неделя
97.	Отработка коротких передач внутренней и внешней сторонами стопы.	33 неделя
98.	Отработка различных коротких передач в движении	33 неделя
99.	Отработка ответного паса в движении	33 неделя
100.	Отработка коротких передач. Двигаясь спиной вперёд	34 неделя
101.	Короткая передача с лёта	34 неделя
102.	Короткие передачи в движении	34 неделя

Тематическое планирование 11 класс (юноши)

№ п/п	Тема урока (кол-во часов)	Количество часов	Примерные сроки проведения
			11 класс
Легкая атлетика (12ч) Спортивные игры (12ч)			
103.	Спринтерский бег. Инструктаж по ТБ.		1 неделя
104.	Низкий старт (30м).		1 неделя
105.	Финиширование. Специальные беговые упражнения.		1 неделя
106.	Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.		2 неделя
107.	Бег на результат(100м). Эстафетный бег.		2 неделя
108.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов.		2 неделя
109.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание.		3 неделя
110.	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.		3 неделя
111.	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.		3 неделя
112.	Метание гранаты на дальность с разбега.		4 неделя
113.	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории.		4 неделя
114.	Бег по пересеченной местности. Правила соревнований по кроссу.		4 неделя
115.	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Инструктаж по ТБ.		5 неделя
116.	Верхняя передача мяча в парах с шагом.		5 неделя
117.	Прием мяча двумя руками снизу.		5 неделя
118.	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места.		6 неделя
119.	Прямой нападающий удар через сетку.		6 неделя
120.	Нападение через 3-ю зону.		6 неделя
121.	Верхняя передача мяча в прыжке.		7 неделя
122.	Групповое блокирование.		7 неделя
123.	Верхняя прямая подача, прием подачи.		7 неделя
124.	Верхняя передача мяча в тройках.		8 неделя
125.	Нападение через 2-ю зону.		8 неделя
126.	Игра по правилам		8 неделя
Гимнастика (15ч) Спортивные игры (6ч)			
127.	Построение и перестроение. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастика.		9 неделя
128.	Повороты в движении. Висы.		9 неделя
129.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.		9 неделя

130.	Подтягивание на перекладине.	10 неделя
131.	Угол в упоре. Развитие силы.	10 неделя
132.	Подъем переворотом (м)	10 неделя
133.	Подъем переворотом (м)	11 неделя
134.	ОРУ в движении.	11 неделя
135.	Лазание по канату в два приёма без помощи ног. Развитие силы.	11 неделя
136.	Лазание по канату в два приёма без помощи ног. Развитие силы.	12 неделя
137.	Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте.	12 неделя
138.	Длинный кувырок через препятствие в 90 см.(м)	12 неделя
139.	Длинный кувырок через препятствие в 90 см.(м)	13 неделя
140.	Кувырок назад из стойки на руках (м)	13 неделя
141.	Стойка на руках (м)	13 неделя
142.	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	14 неделя
143.	Прием мяча двумя руками снизу.	неделя
144.	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места.	14 неделя
145.	Прямой нападающий удар через сетку.	15 неделя
146.	Нападение через 3-ю зону.	15 неделя
147.	Верхняя передача мяча в прыжке.	15 неделя
Лыжная подготовка (18ч) Спортивные игры (12ч)		
148.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья.	16 неделя
149.	Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг.	16 неделя
150.	Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг.	16 неделя
151.	Спуск в стойке устойчивости и смена ног во время спуска.	17 неделя

152.	Спуск в стойке устойчивости и смена ног во время спуска.	17 неделя
153.	Переход с одновременных ходов на попеременные.	17 неделя
154.	Преодоление подъемов и препятствий а лыжах.	18 неделя
155.	Спуск с преодолением встречного склона.	18 неделя
156.	Преодоление встречного склона, держа ноги в положении шага.	18 неделя
157.	Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона.	19 неделя
158.	Техника лыжных ходов.	19 неделя
159.	Техника лыжных ходов.	19 неделя
160.	Постановка палок на снег и отталкивание руками в переходе через один шаг.	20 неделя
161.	Выдвижение ноги вперед перед преодолением встречного склона.	20 неделя
162.	Согласованность движений рук и ног в переходе со свободным движением рук.	20 неделя
163.	Отталкивание ногой в переходе через один шаг.	21 неделя
164.	Контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши)(классический ход).	21 неделя
165.	Согласованность движений и наклон туловища в переходе со свободным движением рук.	21 неделя
166.	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Инструктаж по ТБ.	22 неделя
167.	Передачи мяча различными способами на месте.	22 неделя
168.	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	22 неделя
169.	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением.	23 неделя
170.	Ведение мяча с сопротивлением.	23 неделя
171.	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	23 неделя

172.	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	24 неделя
173.	Сочетание приёмов: ведение, бросок.	24 неделя
174.	Нападение через заслон.	24 неделя
175.	Нападение против зонной защиты.	25 неделя
176.	Игра по правилам	неделя
177.	Игра по правилам	25 неделя
Легкая атлетика (12ч) Спортивные игры (15ч)		
178.	Низкий старт(до 30м).	26 неделя
179.	Финиширование.	26 неделя
180.	Бег по дистанции(70-90м).	26 неделя
181.	Челночный бег.	27 неделя
182.	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.	27 неделя
183.	Метание гранаты из различных положений.	27 неделя
184.	Метание гранаты на дальность.	28 неделя
185.	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега.	28 неделя
186.	Переход через планку при прыжке в высоту.	28 неделя
187.	Приземление при прыжке в высоту.	29 неделя
188.	Метание гранаты на дальность с разбега.	29неделя
189.	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории.	29неделя
190.	Бег с мячом по прямой.	30 неделя
191.	Ведение мяча с быстрым изменением движения	30 неделя
192.	Передача мяча в движении	30 неделя
193.	Обманные движения на скорости	31неделя

194.	Ведение мяча с уходом от преследования	31 неделя
195.	Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы	31 неделя
196.	Обыгрыш один на один	32 неделя
197.	Обыгрыш быстро сближающегося защитника	32 неделя
198.	Обводка защитников в изменяющейся обстановке.	32 неделя
199.	Отработка коротких передач внутренней и внешней сторонами стопы.	33 неделя
200.	Отработка различных коротких передач в движении	33 неделя
201.	Отработка ответного паса в движении	33 неделя
202.	Отработка коротких передач. Двигаясь спиной вперёд	34 неделя
203.	Короткая передача с лёта	34 неделя
204.	Короткие передачи в движении	34 неделя