

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3»

Рассмотрено на педагогическом совете
протокол № 1 от «28» августа 2020 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ №3
М. В. Шевченко
Приказ № 24 от «28» августа 2020 г.



Рабочая программа
по учебному предмету
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
10 - 11 класс

Разработчики:
Абрамова Н.С. – учитель физической культуры
Высшая квалификационная категория
Шайхетдинова Т.В. – учитель физической культуры
Высшая квалификационная категория

п. Алтынай, 2020 год

Планируемые результаты освоения учебного предмета

«Физическая культура»

Личностные результаты освоения учебного предмета:

- 1) российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- 2) гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- 3) готовность к служению Отечеству, его защите;
- 4) 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;
- 5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 9) 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;
- 10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- 11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- 12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- 13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- 14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально - экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- 15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета:

- 1) 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;
- 2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) 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;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) 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;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

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

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

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» (базовый уровень)

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования Выпускник 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-корректирующей 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;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- 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).

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» обучающийся 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 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.
- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

Содержание учебного предмета

Базовый уровень

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; 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.*

10 класс

Физическая культура и основы здорового образа 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.

ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА, ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ.

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

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Упражнения в равновесии

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно- силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);

в беге на короткие 60,100м, спринтерский бег, низкий старт , средние и длинные дистанции, бег с изменением скорости, 6-минутный бег, эстафетный бег, барьерный бег.

Развитие скоростно-силовых качеств.

Развитие выносливости.

Прыжковая подготовка, развитие прыгучести; прыжках в длину с места и высоту с разбега; прыжки в длину с разбега и прыжки в высоту с разбега;

Метание мяча с разбега, Метание гранаты с разбега с пяти, семи шагов.

Гимнастика.

Строевые упражнения.

Акробатические упражнения.

Упражнения в равновесии.

Атлетические единоборства как система самозащиты

Лыжная подготовка

Понятие о переходе с одновременных ходов на попеременные.

Повторный бег на лыжах 4x500м.

Круговая тренировка 2x1км.

Минутный бег 5x5мин. одновременным бесшажным ходом.

Темповый бег попеременным двухшажным ходом.

Преодоление подъемов и препятствий.

Интервальный бег в лыжных гонках.

Эстафеты на дистанции 500м.

Понятие о переходе с одновременных ходов на попеременные.

Прохождение дистанции 3км.

Передвижение попеременным одношажным ходом.

Эстафета со сменой направляющего.

Прохождение дистанции 5км.

Спуски с горы в низкой стойке

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Баскетбол. Ловля и передача, ведение мяча. Позиционное нападение. Техника перемещения и остановок. Броски в кольцо, двухсторонняя игра. Нападение быстрым прорывом. Бросок мяча со средней дистанции в кольцо, тактическое взаимодействие. Тактические действия, овладение техникой броска. Овладение мячом противодействия. Зонная защита. Отвлекающие приемы.

Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками. Двухсторонняя игра. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча сверху и снизу. Прямой нападающий удар. Нападающий удар переводом вправо. Нападающий удар по линии. Приём и передача мяча во встречных колоннах. Передача мяча в тройках. Правила игры в волейбол и судейство. Верхняя прямая подача по зонам 1,5,6. Подача мяча со сменой зоны подачи. Приём мяча, отражённого сеткой. Приём мяча с выпадом и падением. Одиночное блокирование нападающего удара. Страховка при блокировании.

Футбол (мини-футбол). Ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш ближайших противников, финты. Передача мяча. Комбинации из освоенных элементов. Тактика свободного нападения. Игра головой. Оценка техники владения мячом. Обыгрыш. Нападение в игровых заданиях. Стойки и перемещения футболиста. Действия нападающего против защитников. Позиционное нападение. Оценка технико-тактических действий. Двухсторонняя игра в футбол.

"Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)".

Прикладная физическая подготовка Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре;

11 класс

Физическая культура и основы здорового образа 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.

ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА, ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ.

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

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Строевые упражнения.

Основы гимнастики, ритмики. Совершенствование упражнений в равновесии. Упражнения в равновесии.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика

Подготовка к соревновательной деятельности;

совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);

в беге на короткие, средние и длинные дистанции: Бег 100,400 метров, ускорение 30 м пять раз. Бег 10 мин. Бег 15 мин. Бег 20 мин. Ускорение 20 м. 8-мь раз. Бег 1000 м. Бег 200 м. Ускорение 60 м. 2-3 раза. Ускорение 30 м. 5-ть раз. Бег 1000 м н/старт. Ускорение 20 м. 5 раз. Бег 15 мин. 8 ускорений по 50 м. Медленный бег 1000 м. Барьерный бег. Бег 100м на результат. Бег -2000м. Стартовый разгон.

Подтягивание.

Основы организации проведения соревнований, правила судейства по избранному виду спорта.

Метание гранаты в цель.

Метание гранаты на дальность.

Прыжки в длину и высоту с разбега, прыжки в длину с места, с разбега (ГТО), прыжки в высоту с разбега (ГТО).

Передвижениях на лыжах:

3 мин бег на лыжах.

Понятие о переходе с одновременных ходов на попеременные.

Повторный бег на лыжах 4х500м.

Коньковый ход.

Круговая тренировка 2x1км.
3 мин бег с одновременным бесшажным ходом.
Темповый бег попеременным двухшажным ходом.
ОФП на подъёмах и спусках с горы.
Преодоление подъемов и препятствий.
Самоконтроль при лыжной подготовке.
Интервальный бег в лыжных гонках.
Эстафеты на дистанции 500м.
Прохождение дистанции 3км.
Зимние Олимпийские игры.
Передвижение попеременным одношажным ходом.
Эстафета со сменой направляющего.
Самоконтроль при лыжной подготовке.
Прохождение дистанции 3км.
Прохождение дистанции 5км.
Преодоление подъемов.
Спуски с горы в низкой стойке.

Спортивные игры. Баскетбол. Ловля мяча и передача. Ведение мяча, броски. Техника перемещений. Техника бросков. Броски с места, в движении. Совершенствование бросков. Тактика игры. Учебно-тренировочная игра. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Игра 3 x 3. Броски, комбинация 4 x 4. Броски, комбинация 3 x 2. Броски, комбинация 5 x 5. Броски, отрыв 2 x 1 и 3 x 2. Двухсторонняя игра в баскетбол. Штрафные броски Спортивные игры.

Волейбол. Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Нападающий удар по линии. Нападающий удар переводом вправо. Одиночное блокирование. Приём и передача мяча во встречных колоннах. Нападающий удар. Блокирование. Передача мяча в тройках. Правила игры в волейбол и судейство. Верхняя прямая подача по зонам 1,5,6. Подача мяча со сменой зоны подачи. Приём мяча, отражённого сеткой. Приём мяча с выпадом и падением. Одиночное блокирование нападающего удара. Страховка при блокировании. Двухсторонняя игра. Спортивные игры.

Футбол. Правила соревнований по футболу. Передача мяча. Комбинации из освоенных элементов. Ведение мяча. Тактика свободного нападения. Игра головой. Оценка техники владения мячом. Использование корпуса. Нападение в игровых заданиях. Совершенствование ведения мяча. Стойки и перемещения футболиста. Удары по катящемуся мячу. Обыгрыш противника. Позиционное нападение. Финты. Совершенствование передачи мяча. Игра по правилам. Двухсторонняя игра в футбол.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)".

Прикладная физическая подготовка Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре;

3 Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»

10 класс

№ урока	Тема урока.	Количество часов
1 четверть		
1	Вводный инструктаж по ТБ. Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции 30 м.	1
2	Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции 60 м.	1
3	Развитие скоростных и координационных способностей. Челночный бег 5х 10 м.	1
4	Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции 100 м.	1
5	Прыжок в длину с места. <i>Современные оздоровительные системы физического воспитания</i>	1
6	Подтягивание из виса (м), поднимание туловища за 30 сек. (дев.)	1
7	Развитие выносливости бег 1000м. <i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i>	1
8	Развитие выносливости бег 2000м.	1
9	Прыжок в длину с разбега. <i>Предупреждению профессиональных заболеваний и вредных привычек</i>	1
10	Совершенствование прыжка в длину с разбега.	1
11	Метание мяча в цель (с места, с разбега).	1
12	Метание мяча на дальность (с места, с разбега).	1
13	Метание гранаты на дальность <i>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности</i>	1
14	ИОТ Баскетбол. Ведение мяча в движении правой и левой рукой .	1
15	Ведение мяча в движении правой и левой рукой между стоек.	1
16	Ловля и передача мяча в движении, в кругу.	1
17	Совершенствование элементов баскетбола. Круговая тренировка	1
18	Ловля мяча с отскоком о пол, ловля высоко летящего мяча.	1
19	Бросок мяча в движении.	1
20	Совершенствование броска мяча в движении. Учебная игра 2х2	1
21	Штрафной бросок. Бросок после отскока от щита.	1
22	Совершенствование штрафного броска	1
23	Учебная игра Техника защитных действий	1
24	Учебная игра в баскетбол. <i>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта</i>	1
25	Учебная игра в баскетбол.	1

	<i>Индивидуальная подготовка и требования безопасности.</i>	
	2 четверть	
26	Лазание по канату Акробатика: кувырки, стойки	1
27	лазание по канату акробатика: длинный кувырок через препятствия <i>Оздоровительные системы физического воспитания.</i>	1
28	Совершенствование лазания по канату Акробатика: стойка на лопатках, сед углом	1
29	Совершенствование лазания по канату Акробатика: упражнения мост	1
30	Акробатика: упражнения колесо совершенствование лазания по канату <i>Ритмическая гимнастика</i>	1
31	Акробатика: стойка на руках опорный прыжок через козла согнув ноги	1
32	Акробатика: совершенствование элементов акробатики Опорный прыжок через козла согнув ноги	1
33	акробатическое соединение совершенствование опорного прыжка через козла	1
34	акробатическая комбинация опорный прыжок через козла ноги врозь <i>Аэробика</i>	1
35	акробатическая комбинация совершенствование опорных прыжков через козла	1
36	совершенствование акробатической комбинации совершенствование опорных прыжков через козла	1
37	совершенствование акробатической комбинации висы и упоры на брусьях	1
38	висы и упоры на брусьях равновесие на скамейке <i>Атлетическая гимнастика</i>	1
39	совершенство висов и упоров на брусьях совершенствование равновесия на скамейке	1
40	совершенствование висов и упоров на брусьях и перекладине совершенствование равновесия на скамейке	1
41	комбинации на брусьях совершенствование равновесия на скамейке <i>гимнастика при умственной и физической деятельности</i>	1
42	Комбинация на брусьях комбинация на гимнастической скамейке <i>совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях</i>	1
43	совершенствование комбинации на брусьях совершенствование комбинации на гимнастической скамейке <i>Страховка.</i>	1
44	висы и упоры на перекладине Круговая тренировка на снарядах <i>комплексы упражнений адаптивной физической культуры</i>	1
45	Круговая тренировка на снарядах совершенствование висов и упоров	1

	<i>Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.</i>	
46	Круговая тренировка на снарядах Преодоление гимнастической полосы препятствий	1
47	Преодоление вертикальной полосы препятствий	1
48	Преодоление горизонтальной полосы препятствий	1
	3 четверть	
49	ИОТ Техника попеременно двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км.	1
50	Техника одновременного двухшажного хода прохождение дистанции 3 км	1
51	совершенствование попеременно двухшажного хода прохождение дистанции 3 км	1
52	соревнования на дистанцию 2 км	1
53	техника лыжных ходов и переходов с одного на другой одновременно одношажный ход	1
54	одновременно двухшажный ход прохождение дистанции 3 км	1
55	техника подъемов и спусков торможение плугом, повороты	1
56	соревнования на дистанцию 3 км	1
57	переход с одновременных на попеременные ходы Прохождение дистанции 1 км <i>Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности</i>	1
58	соревнования на дистанции 2 км соревновательная деятельность	1
59	совершенствование техники лыжных ходов совершенствовании спусков и подъемов	1
60	прохождения дистанции 5 км со сменой ходов в зависимости от рельефа	1
61	совершенствование техники спусков и подъемов торможения поворотов	1
62	соревнования на дистанции 3 км совершенствование спусков подъемов	1
63	совершенствование лыжных ходов прохождение дистанции 5 км	1
64	коньковый одновременный двухшажный ход совершенствование спусков и подъемов	1
65	одновременно двухшажный коньковый ход прохождение дистанции 5 км	1
66	прохождения дистанции 5 км - ходы в зависимости от рельефа	1
67	совершенствование конькового хода Чередование одновременных, попеременных ходов.	1
68	соревнования на дистанцию 3 км	1
69	совершенствование техники лыжных ходов совершенствование спусков и подъемов	1
70	повторное прохождение отрезков 500 м 5 - 6 раз ходы в зависимости от рельефа <i>комплексы упражнений адаптивной физической культуры</i>	1
71	соревнования на дистанции 3 км	1
72	совершенствование спусков и подъемов прохождения дистанции 5 км - ходы в зависимости от рельефа	1
73	соревнования на дистанцию 5 км	1
74	ИОТ Волейбол. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прямой нападающий удар	1
75	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прямой нападающий удар <i>оздоровительные ходьба и бег.</i>	1

76	Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. <i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)</i>	1
77	Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. <i>совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх</i>	1
4 четверть		
78	ИОТ Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону	1
79	Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону	1
80	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону	1
81	Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку.	1
82	Одиночное блокирование. Групповое блокирование.	1
83	Игра в волейбол по правилам.	1
84	ИОТ Лёгкая атлетика Низкий Старт стартовый разгон	1
85	Челночный бег 5 x 10 м прыжок в длину с места, подтягивание <i>Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования</i>	1
86	Совершенствование низкого старта и стартового разгона прыжок в высоту с разбега	1
87	совершенствование прыжка в высоту с разбега КУ - поднимание и опускание туловища из положения лежа	1
88	совершенствование прыжка в высоту с разбега КУ -прыжки на скакалке за 1 мин	1
89	бег на короткие дистанции 30 м, 60 м	1
90	бег на короткие дистанции 100 м	1
91	метание малого мяча на дальность бег на средние дистанции 200 м, 300 м, 400 м <i>передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре</i>	1
92	метание гранаты бег на средние дистанции 500 м 800 м	1
93	совершенствование метания гранаты на дальность прыжок в длину с разбега	1
94	совершенствование прыжка в длину с разбега бег на длинные дистанции 1 км	1
95	совершенствование метания мяча на дальность совершенствование бега на длинные дистанции 2000 м	1
96	совершенствование бега на длинные дистанции 6 минутный бег	1
97	совершенствование бега на длинные дистанции 3000 м	1
98	Кроссовый бег. Футбол. Правила игры футбол. Передача, ведение мяча. Удары по мячу. ИОТ № 047.	1
99	Кроссовый бег. Передача, ведение мяча. Удары по мячу.	1

100	Кроссовый бег. Игра головой, использование корпуса.	1
101	Кроссовый бег. Игра в футбол по правилам <i>Плавание (имитация)</i>	1
102	Кроссовый бег. Игра в футбол по правилам <i>оздоровительные ходьба и бег.</i>	1
Итого:		102

11 класс

	Тема урока.	Количество часов
1	Вводный инструктаж по ТБ Низкий старт и стартовый разгон.	1
2	Бег на короткие дистанции:30, 60м. Эстафетный бег. <i>Современные оздоровительные системы физического воспитания</i>	1
3	Бег на короткие дистанции:60,100 м. Финиширование. Эстафетный бег. <i>Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.</i>	1
4	Эстафетный бег. <i>Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием.</i>	1
	Челночный бег 5x10м. Подтягивание <i>ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА, ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ.</i>	
5	Прыжок в длину с места Медленный бег до 10 мин. <i>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности</i>	1
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Челночный бег. <i>Совершенствование и развитие основных физических качеств в процессе проведения индивидуальных занятий.</i>	1
7	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Совершенствование техники выполнения. <i>Развитие скоростно-силовых качеств.</i>	1
8	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Доврачебная помощь при травмах.</i>	1
9	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Бег на средние дистанции 200, 500м. <i>Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от</i>	1

	<i>особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.</i>	
10	Метание гранаты (300г) из различных положений. Элементы техники. Бег на средние дистанции 300, 400м. <i>Приемы самоконтроля.</i>	1
11	Метание гранаты (300г) на дальность с трех шагов разбега. Совершенствование техники выполнения. Бег на средние дистанции 800м.	1
12	Бег на длинные дистанции 1000м. Совершенствование метания гранаты на дальность. <i>Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек</i>	1
13	Бег на длинные дистанции 2000м., 3000м. Совершенствование метания гранаты на дальность	1
14	Развитие выносливости – 6-ти минутный бег <i>Поддержание репродуктивной функции.</i>	1
15	ИОТ Баскетбол. Ведение мяча с приёмами обыгрывания защитника. <i>Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движения.</i>	1
16	Ведение мяча с поворотом. <i>Современное олимпийское движение, цели и задачи.</i>	1
17	Ведение мяча с изменением направления, обводкой.	1
18	Передачи мяча в парах различными способами на месте	1
19	Передачи мяча одной рукой снизу, сбоку в движении	1
20	Передачи мяча в движении с сопротивлением защитника. <i>Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной культуре, цели, задачи, основы содержания и формы организации.</i>	1
21	Защитные действия: вырывание и выбивание	1
22	Защитные действия: перехват, накрывание. <i>Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в зарубежной культуре, цели, задачи, основы содержания и формы организации.</i>	1
23	Броски мяча в кольцо в прыжке, после ведения	1
24	Индивидуальные тактические действия в защите. Учебная игра	1
25	Индивидуальные тактические действия в нападении. Учебная игра	1
2 четверть		
26	ИОТ Висы и упоры. <i>Понятие телосложения и характеристика его основных типов.</i>	1
27	Вис согнувшись, вис прогнувшись. <i>Способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.</i>	1
28	Вис согнувшись, вис прогнувшись. <i>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности</i>	1
29	Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад, мост, Полушпагат	1
30	Акробатические упражнения: сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках.	1
31	Акробатические упражнения: сед углом, стоя на коленях наклон назад,	1

	стойка на лопатках, мост из положения стоя	
32	Акробатические упражнения: сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках и голове.	1
33	Акробатические упражнения: сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. Акробатическая комбинация из 5-6 элементов.	1
34	акробатическая комбинация совершенствование опорных прыжков через козла <i>Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью</i>	1
35	совершенствование акробатической комбинации совершенствование опорных прыжков через козла	1
36	совершенствование акробатической комбинации висы и упоры на брусьях <i>Аэробика</i>	1
37	висы и упоры на брусьях равновесие на скамейке <i>Атлетическая гимнастика</i>	1
38	совершенство висов и упоров на брусьях совершенствование равновесия на скамейке	1
39	совершенствование висов и упоров на брусьях и перекладине совершенствование равновесия на скамейке	1
40	комбинации на брусьях совершенствование равновесия на скамейке <i>гимнастика при умственной и физической деятельности</i>	1
41	Комбинация на брусьях комбинация на гимнастической скамейке	1
42	совершенствование комбинации на брусьях совершенствование комбинации на гимнастической скамейке	1
43	висы и упоры на перекладине Круговая тренировка на снарядах <i>комплексы упражнений адаптивной физической культуры</i>	1
44	Круговая тренировка на снарядах совершенствование висов и упоров <i>Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.</i>	1
45	Круговая тренировка на снарядах Преодоление горизонтальной полосы препятствий <i>Ритмическая гимнастика</i>	1
46	Преодоление вертикальной полосы препятствий	1
	3 четверть	
47	ИОТ Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход.	1
48	Совершенствование попеременного двухшажного хода.	1
49	Одновременный двухшажный ход.	1
50	Совершенствование одновременного двухшажного хода.	1
51	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы	1
52	Попеременный четырехшажный ход.	1
53	Совершенствование попеременного четырехшажного хода.	1
54	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Преодоление подъёмов и препятствий.	1
55	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом	1
56	Чередование одновременных, попеременных ходов.	1
57	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом	1
58	Чередование одновременных, попеременных ходов.	1

59	Чередование одновременных, попеременных ходов. Лыжные гонки 1 км.	1
60	Чередование одновременных, попеременных ходов.	1
61	совершенствование техники спусков и подъемов торможения поворотов	1
62	соревнования на дистанции 3 км совершенствование спусков подъемов	1
63	совершенствование лыжных ходов прохождение дистанции 5 км	1
64	коньковый одновременный двухшажный ход совершенствование спусков и подъемов	1
65	одновременно двухшажный коньковый ход прохождение дистанции 5 км	1
66	прохождения дистанции 5 км - ходы в зависимости от рельефа	1
67	совершенствование конькового хода Чередование одновременных, попеременных ходов.	1
68	соревнования на дистанцию 3 км	1
69	совершенствование техники лыжных ходов совершенствование спусков и подъемов	1
70	повторное прохождение отрезков 500 м 5 - 6 раз ходы в зависимости от рельефа	1
71	соревнования на дистанции 3 км	1
72	совершенствование спусков и подъемов	1
73	соревнования на дистанцию 5 км	1
74	ИОТ Волейбол. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прямой нападающий удар	1
75	Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.	1
76	Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону.	1
77	Одиночное блокирование. Групповое блокирование. Учебная игра	1
4 четверть		
78	ИОТ Волейбол. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прямой нападающий удар	1
79	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прямой нападающий удар	1
80	Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.	1
81	Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону.	1
82	Совершенствование элементов волейбола Учебная игра	1
83	ИОТ Легкая атлетика Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1
84	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Элементы техники.	1
85	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Совершенствование техники выполнения.	1
86	Низкий старт и стартовый разгон.	1
87	Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег	1
88	Бег на короткие дистанции 30,60,100м. Метание малого мяча на дальность	1
89	Бег на средние дистанции 300,300,500,800м.	1

	Метание малого мяча на дальность	
90	Низкий старт и стартовый разгон. Финиширование.	1
91	Прыжок в длину с разбега способом «ножницы». <i>Приемы самоконтроля.</i>	1
92	Прыжок в длину с разбега способом «ножницы». Элементы техники.	1
93	Высокий старт, бег в среднем темпе	1
94	Метание гранаты (500г) на дальность с трех шагов разбега. Совершенствование техники выполнения	1
95	Метание гранаты (500г) из различных положений. Элементы техники.	1
96	совершенствование метания мяча на дальность совершенствование бега на длинные дистанции 2000 м	1
97	совершенствование бега на длинные дистанции 6 минутный бег	1
98	совершенствование бега на длинные дистанции 3000 м	1
99	ИОТ Кроссовый бег. Футбол. Правила игры футбол. Передача, ведение мяча. Удары по мячу.	1
100	Кроссовый бег. Передача, ведение мяча. Удары по мячу. Итоговая контрольная работа	1
101	Кроссовый бег. Игра головой, использование корпуса.	1
102	Кроссовый бег. Игра в футбол по правилам	1
Итого:		102