

**Приложение 18**  
**к Основной образовательной программе**  
**среднего общего образования**  
**МАОУ «Гимназия «Логос»**

**Муниципальное автономное образовательное учреждение**  
**«Гимназия «Логос»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
**«Физическая культура»**  
**10-11 классы**

**Количество часов: 207 (10 класс – 105 часов, 11 класс – 102 часа)**

**Составитель: Вердина Ольга Владимировна, учитель физической культуры и ОБЖ**

**г. Чудово Новгородской обл.**

**2021 год**

### Содержание рабочей программы

№ п/п	Название раздела	Стр.
1	Пояснительная записка	3
2	Планируемые результаты освоения учебного предмета	4-8
3	Содержание учебного предмета	9-11
4	Тематическое планирование	12-20

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа является частью Основной образовательной программы среднего общего образования МАОУ «Гимназия «Логос», входит в содержательный раздел.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования (утвержден Приказом Министерства образования и науки от 17.05.2012 № 413, с последующими изменениями) с учетом Примерной основной общеобразовательной программы среднего общего образования.

Изучение физической культуры на уровне среднего общего образования на базовом уровне направлено на достижение следующих **целей**:

- воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены ;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных движений);
- дальнейшее развитие кондиционных способностей (скоростно – силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) ;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма;
- развитие волевых качеств (инициативности, самостоятельности, смелости, дисциплинированности, чувства ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности ( честности, милосердия, взаимопомощи, отзывчивости);
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- обучение, основам базовых видов двигательных действий, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка);
- формирование культур движений, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование знаний о физической культуре и спорте;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию;
- воспитание инициативности, самостоятельности, чувства ответственности.

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Реализация рабочей программы направлена на достижение личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов в соответствии с требованиями ФГОС СОО:

### Личностные:

Ценность	Планируемый личностный результат	Показатели оценки результата	Методики, диагностики
<b>человечество</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире</li> <li>- уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции.</li> <li>- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Уровень толерантности</li> <li>- Уважительное отношение к учащимся, педагогам, гостям школы.</li> <li>- Опыт добровольческой социально – значимой деятельности.</li> <li>- Способность соблюдать установленные правила и нормы</li> </ul>	<p>Методика «Уровень толерантности», Наблюдения классного руководителя, Анализ участия в социально-значимых акциях, Опросник Кеттелла</p>
<b>социальная солидарность</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способность к взаимопомощи и поддержке;</li> <li>- готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Опыт переживания и поддержки другого человека</li> <li>- Опыт эмоционально – чувственных переживаний проблем и успехов другого человека.</li> <li>- Опыт коллективной работы</li> </ul>	<p>Наблюдения, методика «Пресс-конференция» Методика «Итоги года» О.А. Лепневой, Е.А. Тимошко Методика социометрических измерений</p>
<b>патриотизм</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- патриотическое отношение к прошлому и настоящему многонационального народа России,</li> <li>- гордость за свой край, свою Родину,</li> <li>- уважение государственных</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Опыт переживания чувства гордости за свою школу, район, область, Россию, прошлое и настоящее многонационального народа России.</li> <li>- Уважительное отношение к государственной символике (гимну, флагу, гербу).</li> </ul>	<p>Наблюдения педагога, Анализ участия в мероприятиях</p>

	символов (герб, флаг, гимн)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Опыт реализации социальных проектов</li> <li>- Интерес к истории и культуре своего народа, своего края.</li> <li>- Бережное отношение и корректное применение русского языка.</li> </ul>	
<b>образование</b>	готовность и способность к образованию, в том числе к самообразованию, положительное отношение к учению, осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов	Высокая мотивация к учению, понимание образования как ценности, умение выстроить индивидуальный маршрут обучения	<p>Методика «Защита проекта»  Методика «Анализ материалов Портфолио достижений учащегося»  Методика «Итоги года» О.А. Лепневой, Е.А. Тимошко  Тест на оценку нереализованного интеллектуального потенциала</p>
<b>Здоровье</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бережное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей,</li> <li>- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании,</li> <li>- спортивно-оздоровительная деятельность</li> <li>- умение оказать первую помощь</li> <li>- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Умение оказывать первую помощь</li> <li>- Уровень физической подготовленности (относительно возрастных норм и группы здоровья).</li> <li>- Навыки психоэмоциональной саморегуляции.</li> <li>- Адекватность самооценки.</li> <li>- Стремление к здоровому образу жизни.</li> <li>- Уровень обучающихся, негативно относящихся к вредным привычкам</li> </ul>	<p>Методика «Президентские состязания»  Анализ участия в спортивных мероприятиях,  Методика «Наблюдение учащегося в процессе публичного выступления»  Методика «Адекватность самооценки»  Т. Дембо, С. Рубинштейн</p>

<b>Гражданственность</b>	- готовность к служению Отечеству, его защите	- Способность соблюдать государственные законы, социальные нормы, школьные правила поведения. - Активность (активное отношение к школьной деятельности) и инициативность в образовательной деятельности (урочной и внеурочной). - Активность участия в школьном самоуправлении.	Методика «Анализ материалов Портфолио достижений учащегося» Методика «Акт добровольцев» Л.В. Байбородовой Методика «Анализ журнала посещаемости уроков» Методика «Защита проекта»
--------------------------	---	---	--

### **Метапредметные:**

- отбор необходимой информации и использование информации Интернета, телевидения и других СМИ при изучении физической культуры;
- представление исторической информации в виде;
- обоснование собственной точки зрения по ключевым вопросам физической культуры
- владение элементами проектной деятельности.
- Умение самостоятельно определять цели своего обучения и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности;
- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнение содержанием;
- Владение умениями выполнять двигательных действий и физических упражнений, активно их использовать в самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.
- Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **Предметные:**

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне 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;

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

практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

практически использовать приемы защиты и самообороны;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

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

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

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

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

### 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

#### 10класс

История физической культуры. (В процессе занятий)

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу олимпийских игр.

Легкая атлетика: 30 часов

- Беговые упражнения( 7 часов )
- Прыжковые упражнения(9 часов )
- Метание гранаты ( 5часов )
- Кроссовая подготовка( 9 часов)

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений .( в процессе занятий)

Спортивные игры. Волейбол. 10 часов

- Стойка игрока и перемещение игрока(2 часа)
- Игра по правилам .( в процессе занятий)
- Передачи и приемы мяча ( 4 часа)
- Поддачи мяча( 4 часа)
- Развитие быстроты, силы, выносливость, координации движений. ( в процессе занятий)

Гимнастика с основами акробатики. 18 часов

- Строевые упражнения ( в процессе занятий)
- Акробатические упражнения и комбинации (6 часов)
- Опорные прыжки (6 часов)
- Упражнения и комбинации в висах и упорах ( 6 часов)
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. ( в процессе занятий)

Лыжная подготовка. 18 часов

- Лыжные ходы(6часов)
- Спуски и подъемы (6 часов)
- Передвижение на лыжах (6 часов)
- Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. . ( в процессе занятий)

Спортивные игры. Баскетбол.18 часов

- Броски мяча( 9 часов)
- Передачи мяча(9 часов)
- Игра по правилам
- Развитие быстроты, силы, выносливость, координации движений. ( в процессе занятий)

Подвижные игры. «Русская лапта» 11 часов

- Удары
- Игра по правилам( в процессе занятий)
- Развитие быстроты, силы, выносливость, координации движений. ( в процессе занятий)

## 11 класс

### **История физической культуры.** (В процессе занятий)

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу олимпийских игр.

### **Легкая атлетика: 30 часов**

- Беговые упражнения( 7 часов )
- Прыжковые упражнения(9 часов )
- Метание гранаты ( 5 часов )
- Кроссовая подготовка( 9 часов)

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений .( в процессе занятий)

### **Спортивные игры. Волейбол. 10 часов**

- Стойка игрока и перемещение игрока(2 часа)
- Игра по правилам .( в процессе занятий)
- Передачи и приемы мяча ( 4 часа)
- Подачи мяча (4 часа)
- Развитие быстроты, силы, выносливость, координации движений ( в процессе занятий)

### **Гимнастика с основами акробатики. 18 часов**

- Строевые упражнения ( в процессе занятий)
- Акробатические упражнения и комбинации (6 часов)

- Опорные прыжки (6 часов)
- Упражнения и комбинации в висах и упорах ( 6 часов)
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. ( в процессе занятий)

#### **Лыжная подготовка. 18 часов**

- Лыжные ходы(6часов)
- Спуски и подъемы (6 часов)
- Передвижение на лыжах (6 часов)
- Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. . ( в процессе занятий)

#### **Спортивные игры. Баскетбол.18 часов**

- Броски мяча( 9 часов)
- Передачи мяча(9 часов)
- Игра по правилам
- Развитие быстроты, силы, выносливость, координации движений. ( в процессе занятий)

#### **Подвижные игры. «Русская лапта» 8 часов**

- Удары
- Игра по правилам( в процессе занятий)
- Развитие быстроты, силы, выносливость, координации движений. ( в процессе занятий)

**4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**10 класс**

часы	Тема урока
11	<b>Легкая атлетика</b>
4	<b>Спринтерский бег</b>
1	ТБ на уроках л/а. Низкий старт. Бег 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.
1	Бег 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.
1	Правила соревнований. Бег 100м . Развитие скоростных качеств.
1	Бег 100 м. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры.
4	<b>Прыжки</b>
1	Прыжок в длину с 11-13 шагов. Отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств.
1	Прыжок в длину 13-15 шагов.(разбег) Развитие скоростно-силовых качеств.
1	Прыжок в длину 13-15 шагов.(полет и приземление) Развитие скоростно-силовых качеств.
1	Прыжок в длину с 13-15 шагов. Развитие скоростно-силовых качеств.
3	<b>Метание</b>
1	Метание мяча на дальность. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.
1	Метание гранаты из различных положений. Челночный бег.
1	Метание гранаты на дальность. Челночный бег.
9	<b>Кроссовая подготовка</b>
1	Бег 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Подвижные игры. Развитие выносливости
1	Бег 18 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Подвижные игры. Развитие выносливости
1	Бег 18 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Подвижные игры. Развитие выносливости
1	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Подвижные игры. Развитие выносливости
1	Бег 22 минуты. Преодоление горизонтальных препятствий. Подвижные игры. Развитие выносливости
1	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Подвижные игры. Развитие выносливости
1	Бег 25 минут. Подвижные игры. Развитие выносливости

1	Бег 3000м (Ю) ;2000м (Д) Подвижные игры. Развитие выносливости
1	Бег 3000м (Ю) ;2000м (Д) Подвижные игры. Развитие выносливости
10	<b>Спортивные игры Волейбол.</b>
1	ТБ на занятиях. История развития волейбола. Передвижение игрока. Верхний и приём и передача мяча. Учебная игра.
1	Передвижение игрока. Нижняя и верхняя передача мяча. Учебная игра.
1	Передвижение игрока. Верхний и нижний приём и передача мяча. Учебная игра.
1	Верхняя подача мяча. Нападающий удар через сетку. Учебная игра.
1	Нижняя подача мяча. Блок. Учебная игра.
1	Верхняя и нижняя подачи мяча в заданную зону. Нападающий удар через сетку. Блок. Учебная игра.
1	Индивидуальные действия в нападении и защите. Учебная игра.
1	Групповые действия в нападении и защите. Учебная игра.
1	Командные действия в нападении и защите. Учебная игра.
1	Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите. Учебная игра.
18	<b>Гимнастика</b>
6	<b>Висы и упоры(6 часов).</b>
1	История гимнастики. ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Строевые упражнения. Подтягивание в вися. Развитие силовых качеств.
1	Строевые упражнения. Упражнения в висах упорах (комбинация). Вис согнувшись. Подтягивание в вися. Развитие силовых качеств
1	Строевые упражнения. Упражнения в висах упорах (комбинация). Вис прогнувшись. Подтягивание в вися. Развитие силовых качеств
1	Строевые упражнения. Упражнения в висах упорах (комбинация). Угол в упоре. Подтягивание в вися. Развитие силовых качеств
1	Строевые упражнения. Упражнения в висах упорах (комбинация). Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Угол в упоре. Подтягивание в вися. Развитие силовых качеств
1	Подтягивание в вися. Развитие силовых качеств.
6	<b>Акробатика</b>
1	Ю; Длинный кувырок через препятствие. Д- Сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках Развитие гибкости и силовых качеств.
1	Ю; Стойка на руках с помощью. Д- Сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках Развитие гибкости и силовых качеств.
1	Ю; Кувырок назад из стойки на руках. Д- Сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках Развитие гибкости и силовых качеств.

1	Комбинация из ранее изученных элементов (Разучивание). Развитие гибкости и силовых качеств.
1	Комбинация из ранее изученных элементов (отработка). Развитие гибкости и силовых качеств.
1	Комбинация из ранее изученных элементов (Техника выполнения) Развитие гибкости и силовых качеств.
6	<b>Опорный прыжок</b>
1	Ю-Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см; Д- Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину 120см).(Разбег)
1	Ю-Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см; Д- Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину 120см).(Толчок)
1	Ю-Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см; Д- Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину 120см).(Полет)
1	Ю-Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см; Д- Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину 120см).( Приземление)
1	Ю-Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см; Д- Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину 120см).(Отработка)
1	Ю-Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см; Д- Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину 120см).(Техника выполнения)
18	<b>Лыжная подготовка (18 часов)</b>
6	<b>Лыжные ходы (6часов)</b> История развития лыжного спорта.
1	ТБ на уроках лыжной подготовки. Переход с попеременных ходов на одновременные . Подвижные игры на лыжах.
1	Требования к одежде и обуви. Переход с попеременных ходов на одновременные . Эстафеты на лыжах
1	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Переход с попеременных ходов на одновременные. Эстафеты и подвижные игры на лыжах
1	Переход с попеременных ходов на одновременные. Эстафеты и подвижные игры на лыжах
1	Использование различных лыжных ходов в зависимости от внешних условий. Подвижные игры на лыжах.
1	Использование различных лыжных ходов в зависимости от внешних условий. Эстафеты на лыжах.
6	<b>Спуски и подъёмы</b>
1	Подъём в гору изученными способами. Преодоление препятствий. Эстафеты на лыжах.
1	Подъём в гору изученными способами. Преодоление контр - уклона . Подвижные игры на лыжах.
1	Подъём в гору коньковым ходом. Преодоление контр - уклона Эстафеты на лыжах.
1	Подъём в гору коньковым ходом. Эстафеты и подвижные игры на лыжах.
1	Подъём в гору коньковым ходом. Подвижные игры на лыжах.
1	Подъём в гору изученными способами. Эстафеты и подвижные игры на лыжах.
6	<b>Прохождение дистанции</b>

1	Дистанция 3000м
1	Дистанция 3500м
1	Дистанция 4000м
1	Дистанция 4500м
1	Дистанция 6000м (Ю) ;5000м(Д)
1	Дистанция 6000м (Ю) ;5000м(Д)
18	<b>Спортивные игры</b> <b>Баскетбол.</b>
1	История баскетбола. ТБ на уроках баскетбола. Ловля , передача мяча без сопротивления . Учебная игра.
1	. Ловля , передача мяча с сопротивлением. Учебная игра.
1	Броски и ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.
1	Броски и ведение мяча без сопротивления . Учебная игра.
1	Ловля , передача, броски и ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением. Учебная игра.
1	Ловля , передача, броски и ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением. Учебная игра.
1	Учебная игра. Действия против игрока с мячом и без мяча (вырывание).
1	Учебная игра. Действия против игрока с мячом и без мяча ( выбивание).
1	Учебная игра. Действия против игрока с мячом и без мяча ( перехват).
1	Учебная игра. Действия против игрока с мячом и без мяча ( накрывание).
1	Учебная игра. Действия против игрока с мячом и без мяча (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).
1	Индивидуальные действия в нападении и защите. Учебная игра.
1	Групповые действия в нападении и защите. Учебная игра.
1	Командные действия в нападении и защите. Учебная игра.
1	Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении . Учебная игра.
1	Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Учебная игра.
1	Учебная игра.
1	Учебная игра
10	<b>Лёгкая атлетика</b>
4	<b>Прыжки(4 часа)</b>
1	Техника безопасности на уроках л/а. Прыжок в высоту с9-11 шагов разбега(Толчок). Развитие скоростно-силовых качеств.
1	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега (Полет). Развитие скоростно-силовых качеств.
1	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега(Приземление). Развитие скоростно-силовых качеств.
1	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.
4	<b>Спринтерский бег (4 часа).</b>

1	Низкий старт. Бег 100м. Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств
1	Низкий старт. Бег 100м.. Развитие скоростно-силовых качеств.
1	Низкий старт. Бег 100м. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств
1	Низкий старт. Бег 100м. Эстафетный бег.. Развитие скоростно-силовых качеств
2	<b>Метание (2 часа)</b>
1	Метание гранаты из различных положений. Подвижные игры.
1	Метание гранаты на дальность. Подвижные игры
11	<b>Подвижные игры(11 часов). Русская лапта.</b>
1	История игры «Русская лапта» Инструктаж по т/б. Правила игры. Передачи мяча. Ближний и дальний удар. Учебная игра.
1	Правила игры. Передачи мяча. Ближний, боковой и дальний удар. Учебная игра.
1	Правила игры. Передачи мяча. Перебежки. Учебная игра.
1	Правила игры. Различные удары в зависимости от ситуации в игре. Учебная игра.
1	Передачи мяча. Перебежки. Учебная игра.
1	Различные удары в зависимости от ситуации в игре. Учебная игра.
1	Передачи мяча. Перебежки. Учебная игра. Развитие координационных качеств.
1	Различные удары в зависимости от ситуации в игре. Учебная игра. Развитие координационных качеств.
1	Учебная игра. Передачи мяча. Перебежки. Развитие координационных качеств.
1	Учебная игра. Передачи мяча. Перебежки.
1	Учебная игра. Итоги года

## 11 класс

Часы	Тема урока
11	<b>Легкая атлетика</b>
4	<b>Спринтерский бег</b>
1	ТБ на уроках л/а. Низкий старт. Бег 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.
1	Бег 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.
1	Правила соревнований. Бег 100м . Развитие скоростных качеств.
1	Бег 100 м. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры.

4	<b>Прыжки</b>
1	Прыжок в длину с 11-13 шагов. Отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств.
1	Прыжок в длину 13-15 шагов.(разбег) Развитие скоростно-силовых качеств.
1	Прыжок в длину 13-15 шагов.(полет и приземление) Развитие скоростно-силовых качеств.
1	Прыжок в длину с 13-15 шагов. Развитие скоростно-силовых качеств.
3	<b>Метание</b>
1	Метание мяча на дальность. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.
1	Метание гранаты из различных положений. Челночный бег.
1	Метание гранаты на дальность. Челночный бег.
9	<b>Кроссовая подготовка</b>
1	Бег 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Подвижные игры. Развитие выносливости
1	Бег 18 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Подвижные игры. Развитие выносливости
1	Бег 18 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Подвижные игры. Развитие выносливости
1	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Подвижные игры. Развитие выносливости
1	Бег 22 минуты. Преодоление горизонтальных препятствий. Подвижные игры. Развитие выносливости
1	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Подвижные игры. Развитие выносливости
1	Бег 25 минут. Подвижные игры. Развитие выносливости
1	Бег 3000м (Ю) ;2000м (Д) Подвижные игры. Развитие выносливости
1	Бег 3000м (Ю) ;2000м (Д) Подвижные игры. Развитие выносливости
10	<b>Спортивные игры (10 часов) Волейбол.</b>
1	ТБ на занятиях. История развития волейбола. Передвижение игрока. Верхний и приём и передача мяча. Учебная игра.
1	Передвижение игрока. Нижняя и верхняя передача мяча. Учебная игра.
1	Передвижение игрока. Верхний и нижний приём и передача мяча. Учебная игра.
1	Верхняя подача мяча. Нападающий удар через сетку. Учебная игра.
1	Нижняя подача мяча. Блок. Учебная игра.
1	Верхняя и нижняя подачи мяча в заданную зону. Нападающий удар через сетку. Блок. Учебная игра.
1	Индивидуальные действия в нападении и защите. Учебная игра.
1	Групповые действия в нападении и защите. Учебная игра.
1	Командные действия в нападении и защите. Учебная игра.
1	Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите. Учебная игра.
18	<b>Гимнастика</b>
6	<b>Висы и упоры</b>

1	История гимнастики. ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Строевые упражнения. Подтягивание в висе. Развитие силовых качеств.
1	Строевые упражнения. Упражнения в висах упорах (комбинация). Вис согнувшись. Подтягивание в висе. Развитие силовых качеств
1	Строевые упражнения. Упражнения в висах упорах (комбинация). Вис прогнувшись. Подтягивание в висе. Развитие силовых качеств
1	Строевые упражнения. Упражнения в висах упорах (комбинация). Угол в упоре. Подтягивание в висе. Развитие силовых качеств
1	Строевые упражнения. Упражнения в висах упорах (комбинация). Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Угол в упоре. Подтягивание в висе. Развитие силовых качеств
1	Подтягивание в висе. Развитие силовых качеств.
6	<b>Акробатика</b>
1	Ю; Длинный кувырок через препятствие. Д- Сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках Развитие гибкости и силовых качеств.
1	Ю; Стойка на руках с помощью. Д- Сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках Развитие гибкости и силовых качеств.
1	Ю; Кувырок назад из стойки на руках. Д- Сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках Развитие гибкости и силовых качеств.
1	Комбинация из ранее изученных элементов (Разучивание). Развитие гибкости и силовых качеств.
1	Комбинация из ранее изученных элементов (отработка). Развитие гибкости и силовых качеств.
1	Комбинация из ранее изученных элементов (Техника выполнения) Развитие гибкости и силовых качеств.
6	<b>Опорный прыжок (6часов).</b>
1	Ю-Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см; Д- Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину 120см).(Разбег)
1	Ю-Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см; Д- Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину 120см).(Толчок)
1	Ю-Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см; Д- Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину 120см).(Полет)
1	Ю-Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см; Д- Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину 120см).( Приземление)
1	Ю-Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см; Д- Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину 120см).(Отработка)
1	Ю-Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см; Д- Прыжок углом с разбега под углом к

		снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину 120см).(Техника выполнения)
18		<b>Лыжная подготовка (18 часов)</b>
6		<b>Лыжные ходы (6часов)</b> История развития лыжного спорта.
1		ТБ на уроках лыжной подготовки. Переход с попеременных ходов на одновременные . Подвижные игры на лыжах.
1		Требования к одежде и обуви. Переход с попеременных ходов на одновременные . Эстафеты на лыжах
1		Оказание помощи при обморожениях и травмах. Переход с попеременных ходов на одновременные. Эстафеты и подвижные игры на лыжах
1		Переход с попеременных ходов на одновременные. Эстафеты и подвижные игры на лыжах
1		Использование различных лыжных ходов в зависимости от внешних условий. Подвижные игры на лыжах.
1		Использование различных лыжных ходов в зависимости от внешних условий. Эстафеты на лыжах.
6		<b>Спуски и подъёмы(6часов)</b>
1		Подъём в гору изученными способами. Преодоление препятствий. Эстафеты на лыжах.
1		Подъём в гору изученными способами. Преодоление контр - уклона . Подвижные игры на лыжах.
1		Подъём в гору коньковым ходом. Преодоление контр - уклона Эстафеты на лыжах.
1		Подъём в гору коньковым ходом. Эстафеты и подвижные игры на лыжах.
1		Подъём в гору коньковым ходом. Подвижные игры на лыжах.
1		Подъём в гору изученными способами. Эстафеты и подвижные игры на лыжах.
6		<b>Прохождение дистанции (6часов)</b>
1		Дистанция 3000м
1		Дистанция 3500м
1		Дистанция 4000м
1		Дистанция 4500м
1		Дистанция 6000м (Ю) ;5000м(Д)
1		Дистанция 6000м (Ю) ;5000м(Д)
18		<b>Спортивные игры Баскетбол.</b>
1		История баскетбола. ТБ на уроках баскетбола. Ловля , передача мяча без сопротивления . Учебная игра.
1		. Ловля , передача мяча с сопротивлением. Учебная игра.
1		Броски и ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.
1		Броски и ведение мяча без сопротивления . Учебная игра.
1		Ловля , передача, броски и ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением. Учебная игра.
1		Ловля , передача, броски и ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением. Учебная игра.

	1	Учебная игра. Действия против игрока с мячом и без мяча (вырывание).
	1	Учебная игра. Действия против игрока с мячом и без мяча (выбивание).
	1	Учебная игра. Действия против игрока с мячом и без мяча (перехват).
	1	Учебная игра. Действия против игрока с мячом и без мяча (накрывание).
	1	Учебная игра. Действия против игрока с мячом и без мяча (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).
	1	Индивидуальные действия в нападении и защите. Учебная игра.
	1	Групповые действия в нападении и защите. Учебная игра.
	1	Командные действия в нападении и защите. Учебная игра.
	1	Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении. Учебная игра.
	1	Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Учебная игра.
	1	Учебная игра.
	1	Учебная игра
	10	<b>Лёгкая атлетика</b>
	4	<b>Прыжки</b>
	1	Техника безопасности на уроках л/а. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега(Толчок). Развитие скоростно-силовых качеств.
	1	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега (Полет). Развитие скоростно-силовых качеств.
	1	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега(Приземление). Развитие скоростно-силовых качеств.
	1	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.
	4	<b>Спринтерский бег</b>
	1	Низкий старт. Бег 100м. Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств
	1	Низкий старт. Бег 100м.. Развитие скоростно-силовых качеств.
	1	Низкий старт. Бег 100м. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств
	1	Низкий старт. Бег 100м. Эстафетный бег.. Развитие скоростно-силовых качеств
	2	<b>Метание</b>
	1	Метание гранаты из различных положений. Подвижные игры.
	1	Метание гранаты на дальность. Подвижные игры
	8	<b>Подвижные игры</b> <b>Русская лапта.</b>
	1	История игры «Русская лапта» Инструктаж по т/б. Правила игры. Передачи мяча. Ближний и дальний удар. Учебная игра.
	1	Правила игры. Передачи мяча. Ближний, боковой и дальний удар. Учебная игра.

	1	Правила игры. Передачи мяча. Перебежки. Учебная игра.
	1	Правила игры. Различные удары в зависимости от ситуации в игре. Учебная игра.
	1	Передачи мяча. Перебежки. Учебная игра.
	1	Различные удары в зависимости от ситуации в игре. Учебная игра.
	1	Передачи мяча. Перебежки. Учебная игра. Развитие координационных качеств.
	1	Учебная игра. Итоги года.

