

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Подписано цифровой подписью:

Кудреватых Ж.Н

DN: cn=Кудреватых Ж.Н, o=МОУ

Шерловогорская СОШ 42, ou=Директор,

email=sherl42@mail.ru, c=RU

Дата: 2024.03.01 11:56:51 +08'00'

МОУ СОШ №42

РАССМОТРЕНО

НМС от 28 августа

СОГЛАСОВАНО

Зам директора по УВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Харитонов Л.Д
Приказ №1 от «28» Августа
2023 г.

Главацкая Н.В
Приказ №1 от «29» Августа
2023 г.

Кудреватых Ж.Н
Приказ №134 от «30»
Августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Русский язык. Физическая культура

для обучающихся 5-9 классов

Наименование учебного предмета: Физическая культура

Классы: 10-11 класс

Уровень общего образования: средняя школа

Учитель: Спицин Антон Анатольевич

Срок реализации программы:

Количество часов по учебному плану: всего 102 часа в году, в неделю 3 часа;

Всего 68 часов в году, в неделю 2 часа

Планирование составлено на основе: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», В. И. Лях. – 7-2 изд М.:
«Просвещение», 2010г.

Рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения средней образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 10-11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социо-культурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-

спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре 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. В рабочей программе для 10-11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание Примерной рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раз- дел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (например лыжной подготовки*), спортивные игры ,плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

***С учетом климатических условий лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из Перечня Примерных модульных программ по физической культуре, рекомендованных Министерством просвещения Российской Федерации.**

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание рабочей программы изложено по годам обучения, где для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения не посредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и мета предметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 510 часов (три часа в неделю в каждом классе). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего объёма (один час в неделю в каждом классе).

При разработке рабочей программы по предмету «Физическая культура» следует учитывать, что вариативные модули могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов

деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижения, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания – ние ходьбой с поворотами кругом и на 90 толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом(девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с

разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность стрёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двух шажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Тематическое планирование 10 класс (2 часа)

1 четверть		кол-во часов
	Легкая атлетика и кроссовая подготовка, спортивные игры	18
1	<u>Л./А.</u> Т. Б. на уроках физкультуры. Олимпийские игры современности. Техника высокого старта.	1
2	<u>Л./А.</u> Основные показатели физического развития. Техника бега на короткие дистанции.	1
3	<u>Л./А.</u> Формирование правильной осанки. Контроль техники бега на короткую дистанцию 100 м.	1
4	<u>Л./А.</u> Режим дня. Техника бега на длинные дистанции 2000-3000м.	1
5	<u>Л./А.</u> Утренняя гимнастика. техники и тактики 15 минутного бега.	1
6	<u>Л./А.</u> Закаливание. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1
7	<u>Л./А.</u> Физкультминутки и физкульт паузы. техника прыжка в длину с разбега.	1
8	<u>Кросс.</u> Выбор места для занятий физическими упражнениями. Техника и тактика кроссового бега.	1
9	<u>Кросс.</u> Одежда и обувь для занятий физическими упражнениями. Кроссовый бег	1
10	<u>Кросс.</u> Составление комплексов упражнений. техники и тактики кроссового бега.	1
11	<u>Кросс.</u> Составление комплексов упражнений. техники и тактики кроссового бега.	1
12	<u>Кросс.</u> Составление комплексов упражнений. техники и тактики кроссового бега.	1
13	<u>Кросс.</u> Кроссовый бег.	1
14	<u>Кросс.</u> Самонаблюдение и самоконтроль. Кроссовый бег.	1
15	<u>Кросс.</u> Самонаблюдение и самоконтроль. Контроль техники и тактики кроссового бега 3000м(девушки), 5000м (юноши).	1
16	<u>Футбол.</u> Т. Б. на занятиях по футболу. История возникновения и развития. Удары по мячу.	1
17	<u>Футбол.</u> Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Контрольное тестирование по ОФП. Бег 2000м (девушки), 3000м (юноши).	1
18	<u>Футбол.</u> Техника ведения мяча.	1
2 четверть		

	Спортивные игры, гимнастика и акробатика	14
19	<u>Баскетбол.</u> Т. Б. на занятиях по баскетболу. История возникновения и развития баскетбола. Упражнения без мяча.	1
20	<u>Баскетбол.</u> Ловля и передача мяча разными способами	1
21	<u>Баскетбол.</u> Ведение мяча разными способами. Контрольное тестирование по ОФП.Подтягивание на перекладине.	1
22	<u>Баскетбол.</u> Бросок мяча по кольцу разными способами.	1
23	<u>Баскетбол.</u> Броски мяча по кольцу. Учебная игра.	1
24	<u>Баскетбол.</u> Совершенствование технических приёмов в баскетболе.	1
25	<u>Гимнастика.</u> Т. Б. на занятиях по гимнастике. Акробатические соединения.	1
26	<u>Гимнастика.</u> Акробатические соединения.	1
27	<u>Гимнастика.</u> Стойка на лопатках. Акробатические соединения.	1
28	<u>Гимнастика.</u> .Шпагаты. выполнения кувырка назад	1
29	<u>Гимнастика.</u> Формирование стройной фигуры. Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.	1
30	<u>Гимнастика.</u> Формирование стройной фигуры. Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.	1
31	<u>Гимнастика.</u> Формирование стройной фигуры. Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.	1
32	<u>Гимнастика.</u> Гимнастика. Контрольное тестирование по ОФП. Акробатические соединения.	1
3 четверть		
	Гимнастика и акробатика, спортивные игры	20
33	<u>Гимнастика.</u> . Опорный прыжок	1
34	<u>Гимнастика.</u> Опорный прыжок	1
35	<u>Гимнастика.</u> Упражнения на бревне (скамейке).	1
36	<u>Гимнастика.</u> Упражнения на бревне (скамейке).	1
37	<u>Гимнастика.</u> Совершенствование техники акробатических соединений.	1
38	<u>Гимнастика.</u> Совершенствование техники акробатических соединений	1
39	<u>Баскетбол.</u> Совершенствование техники ловли и передач мяча разными способами.	1

40	<u>Баскетбол.</u> Совершенствование техники бросков по кольцу.	1
41	<u>Баскетбол.</u> Совершенствование техники ведения мяча.	1
42	<u>Баскетбол.</u> Совершенствование техники ведения мяча.	1
43	<u>Волейбол.</u> Т. Б. по волейболу. Прямая нижняя подача. Правила волейбола.	1
44	<u>Волейбол.</u> Приём и передача мяча снизу и сверху	1
45	<u>Волейбол.</u> Передачи мяча в тройках. «Мяч через сетку».	1
46	<u>Волейбол.</u> Передачи мяча в тройках. Учебная игра.	1
47	<u>Волейбол.</u> Передачи мяча в зону соперника. Учебная игра.	1
48	<u>Волейбол.</u> Технические приёмы в волейболе.	1
49	<u>Волейбол.</u> Тактические приёмы в волейболе. Игра по правилам.	1
50	<u>Волейбол.</u> Технические и тактические приёмы в волейболе. Игра по правилам.	1
51	<u>Волейбол.</u> Технические и тактические приёмы в волейболе.	1
52	<u>Волейбол.</u> Совершенствование технических и тактических приёмов.	1
4 четверть		
	Кроссовая подготовка, легкая атлетика и спортивные игры	16
53	<u>Кросс.</u> Кроссовый бег	1
54	<u>Кросс.</u> Контроль техники и тактики кроссового бега	1
55	<u>Кросс.</u> Кроссовый бег	1
56	<u>Кросс.</u> Контроль техники и тактики кроссового бега на 3000 и 5000 метров	1
57	<u>Кросс.</u> Техника и тактика кроссового бега	1
58	<u>Кросс.</u> Контроль техники и тактики кроссового бега на 3000 и 5000 метров	1
59	<u>Л./А.</u> Т. Б. на лёгкой атлетике. Техника и тактика бега.	1
60	<u>Л./А.</u> Контроль бега 100 м.	1
61	<u>Л./А.</u> Совершенствование прыжка в длину с разбега.	1
62	<u>Л./А.</u> Контроль прыжка в длину с разбега.	1
63	<u>Л./А.</u> Совершенствование техники метания гранаты	1
64	<u>Л./А.</u> техника метания Метание гранаты на дальность.	1
65	<u>Л./А.</u> Контроль метания гранаты на дальность.	1

66	<u>Футбол.</u> Совершенствование технических приёмов в футболе. Правила футбола.	1
67	<u>Футбол.</u> .Игра по правилам.	1
68	<u>Футбол.</u> Совершенствование тактических приёмов в футболе. Правила футбола.	1
Всего часов 68		

Тематическое планирование 10 класс(3 часа)

1 четверть		КОЛ-ВО часов
	Легкая атлетика и кроссовая подготовка, спортивные игры	27
1	<u>Л./А.</u> Т. Б. на уроках физкультуры. Олимпийские игры современности. Техника высокого старта.	1
2	<u>Л./А.</u> Основные показатели физического развития. Техника бега на короткие дистанции.	1
3	<u>Л./А.</u> Формирование правильной осанки. Контроль техники бега на короткую дистанцию 100 м.	1
4	<u>Л./А.</u> Режим дня. Техника бега на длинные дистанции.	1
5	<u>Л./А.</u> Утренняя гимнастика. техники и тактики 15 минутного бега.	1
6	<u>Л./А.</u> Закаливание. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1
7	<u>Л./А.</u> Физкультминутки и физкульт паузы. техники прыжка в длину с разбега.	1
8	<u>Кросс.</u> Выбор места для занятий физическими упражнениями. техники и тактики кроссового бега	1
9	<u>Кросс.</u> Одежда и обувь для занятий физическими упражнениями. Кроссовый бег	1
10	<u>Кросс.</u> Составление комплексов упражнений. техники и тактики кроссового бега	1
11	<u>Кросс.</u> Составление комплексов упражнений. техники и тактики кроссового бега	1
12	<u>Кросс.</u> Составление комплексов упражнений. техники и тактики кроссового бега.	1
13	<u>Кросс.</u> Составление комплексов упражнений. техники и тактики кроссового бега	1
14	<u>Кросс.</u> Кроссовый бег	1
15	<u>Кросс.</u> Кроссовый бег	1

16	<u>Кросс.</u> Самонаблюдение и самоконтроль. Кроссовый бег	1
17	<u>Кросс.</u> Самонаблюдение и самоконтроль. Кроссовый бег.	1
18	<u>Кросс.</u> Самонаблюдение и самоконтроль. Контроль техники и тактики кроссового бега 3000м(девушки) , 5000м (юноши)	1
19	<u>Футбол.</u> Т. Б. на занятиях по футболу. История возникновения и развития. Удары по мячу.	1
20	<u>Футбол.</u> Удары по мячу.	1
21	<u>Футбол.</u> Удары по мячу.	1
22	<u>Футбол.</u> Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Контрольное тестирование по ОФП. Бег 2000м (девушки), 3000м (юноши)	1
23	<u>Футбол.</u> Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Контрольное тестирование по ОФП. Метание гранаты	1
24	<u>Футбол.</u> Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Контрольное тестирование по ОФП. Подтягивание на перекладине.	1
25	<u>Футбол.</u> Метание гранаты	1
26	<u>Футбол.</u> Метание гранаты	1
27	<u>Футбол.</u> Метание гранаты	1
2 четверть		
	Спортивные игры, гимнастика и акробатика	21
28	<u>Баскетбол.</u> Т. Б. на занятиях по баскетболу. История возникновения и развития баскетбола. Упражнения без мяча.	1
29	<u>Баскетбол.</u> Ловля и передача мяча разными способами	1
30	<u>Баскетбол.</u> Ведение мяча разными способами. Контрольное тестирование по ОФП. Поднимание туловища (пресс)	1
31	<u>Баскетбол.</u> Бросок мяча по кольцу разными способами.	1
32	<u>Баскетбол.</u> Броски мяча по кольцу. Учебная игра.	1
33	<u>Баскетбол.</u> Совершенствование технических приёмов в баскетболе.	1
34	<u>Баскетбол.</u> Совершенствование технических приёмов в баскетболе.	1
35	<u>Гимнастика.</u> Т. Б. на занятиях по гимнастике .Акробатические соединения.	1
36	<u>Гимнастика.</u> Акробатические соединения.	1
37	<u>Гимнастика.</u> Акробатические соединения.	1
38	<u>Гимнастика.</u> Акробатические соединения.	1

39	<u>Гимнастика.</u> Акробатические соединения.	1
40	<u>Гимнастика.</u> .Шпагаты. Акробатические соединения.	1
41	<u>Гимнастика.</u> .Шпагаты. Акробатические соединения.	1
42	<u>Гимнастика.</u> .Шпагаты. Акробатические соединения.	1
43	<u>Гимнастика.</u> Формирование стройной фигуры. Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.	1
44	<u>Гимнастика.</u> Формирование стройной фигуры. Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.	1
45	<u>Гимнастика.</u> Формирование стройной фигуры. Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.	1
46	<u>Гимнастика.</u> Формирование стройной фигуры. Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.	1
47	<u>Гимнастика.</u> Гимнастика. Контрольное тестирование по ОФП.Наклон вперед .	1
48	<u>Гимнастика.</u> Гимнастика. Контрольное тестирование по ОФП.	1
3 четверть		
	Гимнастика и акробатика, спортивные игры	30
49	<u>Гимнастика.</u> . Опорный прыжок	1
50	<u>Гимнастика.</u> Опорный прыжок	1
51	<u>Гимнастика.</u> Опорный прыжок	1
52	<u>Гимнастика.</u> Упражнения на бревне (скамейке).	1
53	<u>Гимнастика.</u> Упражнения на бревне (скамейке).	1
54	<u>Гимнастика.</u> Упражнения на бревне (скамейке).	1
55	<u>Гимнастика.</u> Совершенствование техники выполнения кувырков	1
56	<u>Гимнастика.</u> Совершенствование техники выполнения кувырков	1
57	<u>Гимнастика.</u> Совершенствование техники выполнения кувырков	1
58	<u>Баскетбол.</u> Совершенствование техники ловли и передач мяча разными способами.	1
59	<u>Баскетбол.</u> Совершенствование техники ловли и передач мяча разными способами.	1
60	<u>Баскетбол.</u> Совершенствование техники ловли и передач мяча разными способами.	1

61	<u>Баскетбол.</u> Совершенствование техники бросков по кольцу.	1
62	<u>Баскетбол.</u> Совершенствование техники бросков по кольцу.	1
63	<u>Баскетбол.</u> Совершенствование техники бросков по кольцу.	1
64	<u>Баскетбол.</u> Совершенствование техники ведения мяча.	1
65	<u>Баскетбол.</u> Совершенствование техники ведения мяча.	1
66	<u>Волейбол.</u> Т. Б. по волейболу. Прямая нижняя подача. Правила волейбола.	1
67	<u>Волейбол.</u> Приём и передача мяча снизу и сверху	1
68	<u>Волейбол.</u> Приём и передача мяча снизу и сверху	1
69	<u>Волейбол.</u> Приём и передача мяча снизу и сверху	1
70	<u>Волейбол.</u> Передачи мяча в тройках. «Мяч через сетку».	1
71	<u>Волейбол.</u> Передачи мяча в тройках. Учебная игра.	1
72	<u>Волейбол.</u> Передачи мяча в зону соперника. Учебная игра.	1
73	<u>Волейбол.</u> Технические приёмы в волейболе.	1
74	<u>Волейбол.</u> Технические приёмы в волейболе.	1
75	<u>Волейбол.</u> Тактические приёмы в волейболе. Игра по правилам.	1
76	<u>Волейбол.</u> Технические и тактические приёмы в волейболе. Игра по правилам.	1
77	<u>Волейбол.</u> Технические и тактические приёмы в волейболе.	1
78	<u>Волейбол.</u> Совершенствование технических и тактических приёмов.	1
4 четверть		
	Кроссовая подготовка, легкая атлетика и спортивные игры	24
79	<u>Кросс.</u> Кроссовый бег	1
80	<u>Кросс.</u> Кроссовый бег	1
81	<u>Кросс.</u> Кроссовый бег	1
82	<u>Кросс.</u> Техника и тактика кроссового бега	1
83	<u>Кросс.</u> Техника и тактика кроссового бега	1
84	<u>Кросс.</u> Техника и тактика кроссового бега	1
85	<u>Кросс.</u> Контроль техники и тактики кроссового бега	1
86	<u>Л./А.</u> Т. Б. на лёгкой атлетике. Техника и тактика бега.	1
87	<u>Л./А.</u> Бег 100м	1
88	<u>Л./А.</u> Бег 100 м.	1
89	<u>Л./А.</u> Бег 100 м.	1

90	<u>Л./А.</u> Контроль бега 100 м.	1
91	<u>Л./А.</u> Совершенствование прыжка в длину с разбега.	1
92	<u>Л./А.</u> Совершенствование прыжка в длину с разбега.	1
93	<u>Л./А.</u> Совершенствование прыжка в длину с разбега.	1
94	<u>Л./А.</u> Контроль прыжка в длину с разбега.	1
95	<u>Л./А.</u> Совершенствование техники метания гранаты	1
96	<u>Л./А.</u> Совершенствование техники метания гранаты	1
97	<u>Л./А.</u> техника метания гранаты на дальность.	1
98	<u>Л./А.</u> Контроль метания гранаты на дальность.	1
99	<u>Футбол.</u> Совершенствование технических приёмов в футболе. Правила футбола.	1
100	<u>Футбол.</u> .Игра по правилам.	1
101	<u>Футбол.</u> Совершенствование тактических приёмов в футболе. Правила футбола.	1
102	<u>Итоговый урок. Подведение итогов года</u>	1
Всего часов 102		

Контрольные нормативы 10 класс

Бег 3000м (мал) 12.40 -14.30-15.00мин

Челночный бег (мал) 6,9-7,6-7,9 сек

2000м (дев) 9.50-11.20-12.00мин

(Дев)7,9-8,7-8,9 сек

Бег 100 м (мал) 13,4-14,3-14,6 сек.

Прыжок в длину (мал)230-210-195 см

(дев) 16,0-17,2-17,6 сек.

(дев) 185-170-160 см

Подтягивание (мал) 14-11-9 раз

Метание гранаты (мал) 35-29-27 м

(дев) 19-13-11 раз

(дев) 20-16-13 м

Наклон вперед (мал) 13-8-6 см

Пресс 1 минута (мал) 50-40-36 раз

(дев) 16-9-7 см

(дев) 44-36-33 раз

Кросс 5000м (мал) 23.30-25.30-26.30 мин

3000м (дев) 16.30-18.00-19.00 мин

Тематическое планирование 11 класс (2 часа)

1 четверть		кол-во часов
	Легкая атлетика и кроссовая подготовка, спортивные игры	18
1	<u>Л./А.</u> Т. Б. на уроках физкультуры. Олимпийские игры современности. Техника высокого старта.	1
2	<u>Л./А.</u> Основные показатели физического развития. Техника бега на короткие дистанции.	1
3	<u>Л./А.</u> Формирование правильной осанки. Контроль техники бега на короткую дистанцию 100 м.	1
4	<u>Л./А.</u> Режим дня. Техника бега на длинные дистанции 2000-3000м.	1
5	<u>Л./А.</u> Утренняя гимнастика. техники и тактики 15 минутного бега.	1
6	<u>Л./А.</u> Закаливание. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1
7	<u>Л./А.</u> Физкультминутки и физкульт паузы. техника прыжка в длину с разбега.	1
8	<u>Кросс.</u> Выбор места для занятий физическими упражнениями. Техника и тактика кроссового бега.	1
9	<u>Кросс.</u> Одежда и обувь для занятий физическими упражнениями. Кроссовый бег	1
10	<u>Кросс.</u> Составление комплексов упражнений. техники и тактики кроссового бега.	1
11	<u>Кросс.</u> Составление комплексов упражнений. техники и тактики кроссового бега.	1
12	<u>Кросс.</u> Составление комплексов упражнений. техники и тактики кроссового бега.	1
13	<u>Кросс.</u> Кроссовый бег.	1
14	<u>Кросс.</u> Самонаблюдение и самоконтроль. Кроссовый бег.	1
15	<u>Кросс.</u> Самонаблюдение и самоконтроль. Контроль техники и тактики кроссового бега 3000м(девушки), 5000м (юноши).	1
16	<u>Футбол.</u> Т. Б. на занятиях по футболу. История возникновения и развития. Удары по мячу.	1
17	<u>Футбол.</u> Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Контрольное тестирование по ОФП. Бег 2000м (девушки), 3000м (юноши).	1
18	<u>Футбол.</u> Техника ведения мяча.	1
2 четверть		
	Спортивные игры, гимнастика и акробатика	14

19	<u>Баскетбол.</u> Т. Б. на занятиях по баскетболу. История возникновения и развития баскетбола. Упражнения без мяча.	1
20	<u>Баскетбол.</u> Ловля и передача мяча разными способами	1
21	<u>Баскетбол.</u> Ведение мяча разными способами. Контрольное тестирование по ОФП.Подтягивание на перекладине.	1
22	<u>Баскетбол.</u> Бросок мяча по кольцу разными способами.	1
23	<u>Баскетбол.</u> Броски мяча по кольцу. Учебная игра.	1
24	<u>Баскетбол.</u> Совершенствование технических приёмов в баскетболе.	1
25	<u>Гимнастика.</u> Т. Б. на занятиях по гимнастике. Акробатические соединения.	1
26	<u>Гимнастика.</u> Акробатические соединения.	1
27	<u>Гимнастика.</u> Стойка на лопатках. Акробатические соединения.	1
28	<u>Гимнастика.</u> .Шпагаты. выполнения кувырка назад	1
29	<u>Гимнастика.</u> Формирование стройной фигуры. Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.	1
30	<u>Гимнастика.</u> Формирование стройной фигуры. Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.	1
31	<u>Гимнастика.</u> Формирование стройной фигуры. Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.	1
32	<u>Гимнастика.</u> Гимнастика. Контрольное тестирование по ОФП. Акробатические соединения.	1
3 четверть		
	Гимнастика и акробатика, спортивные игры	20
33	<u>Гимнастика.</u> . Опорный прыжок	1
34	<u>Гимнастика.</u> Опорный прыжок	1
35	<u>Гимнастика.</u> Упражнения на бревне (скамейке).	1
36	<u>Гимнастика.</u> Упражнения на бревне (скамейке).	1
37	<u>Гимнастика.</u> Совершенствование техники акробатических соединений.	1
38	<u>Гимнастика.</u> Совершенствование техники акробатических соединений	1
39	<u>Баскетбол.</u> Совершенствование техники ловли и передач мяча разными способами.	1
40	<u>Баскетбол.</u> Совершенствование техники бросков по кольцу.	1

41	<u>Баскетбол.</u> Совершенствование техники ведения мяча.	1
42	<u>Баскетбол.</u> Совершенствование техники ведения мяча.	1
43	<u>Волейбол.</u> Т. Б. по волейболу. Прямая нижняя подача. Правила волейбола.	1
44	<u>Волейбол.</u> Приём и передача мяча снизу и сверху	1
45	<u>Волейбол.</u> Передачи мяча в тройках. «Мяч через сетку».	1
46	<u>Волейбол.</u> Передачи мяча в тройках. Учебная игра.	1
47	<u>Волейбол.</u> Передачи мяча в зону соперника. Учебная игра.	1
48	<u>Волейбол.</u> Технические приёмы в волейболе.	1
49	<u>Волейбол.</u> Тактические приёмы в волейболе. Игра по правилам.	1
50	<u>Волейбол.</u> Технические и тактические приёмы в волейболе. Игра по правилам.	1
51	<u>Волейбол.</u> Технические и тактические приёмы в волейболе.	1
52	<u>Волейбол.</u> Совершенствование технических и тактических приёмов.	1
4 четверть		
	Кроссовая подготовка, легкая атлетика и спортивные игры	16
53	<u>Кросс.</u> Кроссовый бег	1
54	<u>Кросс.</u> Контроль техники и тактики кроссового бега	1
55	<u>Кросс.</u> Кроссовый бег	1
56	<u>Кросс.</u> Контроль техники и тактики кроссового бега на 3000 и 5000 метров	1
57	<u>Кросс.</u> Техника и тактика кроссового бега	1
58	<u>Кросс.</u> Контроль техники и тактики кроссового бега на 3000 и 5000 метров	1
59	<u>Л./А.</u> Т. Б. на лёгкой атлетике. Техника и тактика бега.	1
60	<u>Л./А.</u> Контроль бега 100 м.	1
61	<u>Л./А.</u> Совершенствование прыжка в длину с разбега.	1
62	<u>Л./А.</u> Контроль прыжка в длину с разбега.	1
63	<u>Л./А.</u> Совершенствование техники метания гранаты	1
64	<u>Л./А.</u> техника метания Метание гранаты на дальность.	1
65	<u>Л./А.</u> Контроль метания гранаты на дальность.	1
66	<u>Футбол.</u> Совершенствование технических приёмов в футболе. Правила	1

	футбола.	
67	<u>Футбол.</u> .Игра по правилам.	1
68	<u>Футбол.</u> Совершенствование тактических приёмов в футболе. Правила футбола.	1
Всего часов 68		

Тематическое планирование 11 класс(3 часа)

1 четверть		кол-во часов
	Легкая атлетика и кроссовая подготовка, спортивные игры	27
1	<u>Л./А.</u> Т. Б. на уроках физкультуры. Олимпийские игры современности. Техника высокого старта.	1
2	<u>Л./А.</u> Основные показатели физического развития. Техника бега на короткие дистанции.	1
3	<u>Л./А.</u> Формирование правильной осанки. Контроль техники бега на короткую дистанцию 100 м.	1
4	<u>Л./А.</u> Режим дня. Техника бега на длинные дистанции.	1
5	<u>Л./А.</u> Утренняя гимнастика. техники и тактики 15 минутного бега.	1
6	<u>Л./А.</u> Закаливание. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1
7	<u>Л./А.</u> Физкультминутки и физкульт паузы. техники прыжка в длину с разбега.	1
8	<u>Кросс.</u> Выбор места для занятий физическими упражнениями. техники и тактики кроссового бега	1
9	<u>Кросс.</u> Одежда и обувь для занятий физическими упражнениями. Кроссовый бег	1
10	<u>Кросс.</u> Составление комплексов упражнений. техники и тактики кроссового бега	1
11	<u>Кросс.</u> Составление комплексов упражнений. техники и тактики кроссового бега	1
12	<u>Кросс.</u> Составление комплексов упражнений. техники и тактики кроссового бега.	1
13	<u>Кросс.</u> Составление комплексов упражнений. техники и тактики кроссового бега	1
14	<u>Кросс.</u> Кроссовый бег	1
15	<u>Кросс.</u> Кроссовый бег	1
16	<u>Кросс.</u> Самонаблюдение и самоконтроль. Кроссовый бег	1

17	<u>Кросс.</u> Самонаблюдение и самоконтроль. Кроссовый бег.	1
18	<u>Кросс.</u> Самонаблюдение и самоконтроль. Контроль техники и тактики кроссового бега 3000м(девушки) , 5000м (юноши)	1
19	<u>Футбол.</u> Т. Б. на занятиях по футболу. История возникновения и развития. Удары по мячу.	1
20	<u>Футбол.</u> Удары по мячу.	1
21	<u>Футбол.</u> Удары по мячу.	1
22	<u>Футбол.</u> Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Контрольное тестирование по ОФП. Бег 2000м (девушки), 3000м (юноши)	1
23	<u>Футбол.</u> Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Контрольное тестирование по ОФП. Метание гранаты	1
24	<u>Футбол.</u> Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Контрольное тестирование по ОФП. Подтягивание на перекладине.	1
25	<u>Футбол.</u> Метание гранаты	1
26	<u>Футбол.</u> Метание гранаты	1
27	<u>Футбол.</u> Метание гранаты	1
2 четверть		
	Спортивные игры, гимнастика и акробатика	21
28	<u>Баскетбол.</u> Т. Б. на занятиях по баскетболу. История возникновения и развития баскетбола. Упражнения без мяча.	1
29	<u>Баскетбол.</u> Ловля и передача мяча разными способами	1
30	<u>Баскетбол.</u> Ведение мяча разными способами. Контрольное тестирование по ОФП. Поднимание туловища (пресс)	1
31	<u>Баскетбол.</u> Бросок мяча по кольцу разными способами.	1
32	<u>Баскетбол.</u> Броски мяча по кольцу. Учебная игра.	1
33	<u>Баскетбол.</u> Совершенствование технических приёмов в баскетболе.	1
34	<u>Баскетбол.</u> Совершенствование технических приёмов в баскетболе.	1
35	<u>Гимнастика.</u> Т. Б. на занятиях по гимнастике .Акробатические соединения.	1
36	<u>Гимнастика.</u> Акробатические соединения.	1
37	<u>Гимнастика.</u> Акробатические соединения.	1
38	<u>Гимнастика.</u> Акробатические соединения.	1
39	<u>Гимнастика.</u> Акробатические соединения.	1

40	<u>Гимнастика.</u> .Шпагаты. Акробатические соединения.	1
41	<u>Гимнастика.</u> .Шпагаты. Акробатические соединения.	1
42	<u>Гимнастика.</u> .Шпагаты. Акробатические соединения.	1
43	<u>Гимнастика.</u> Формирование стройной фигуры. Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.	1
44	<u>Гимнастика.</u> Формирование стройной фигуры. Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.	1
45	<u>Гимнастика.</u> Формирование стройной фигуры. Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.	1
46	<u>Гимнастика.</u> Формирование стройной фигуры. Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.	1
47	<u>Гимнастика.</u> Гимнастика. Контрольное тестирование по ОФП.Наклон вперед .	1
48	<u>Гимнастика.</u> Гимнастика. Контрольное тестирование по ОФП.	1
3 четверть		
	Гимнастика и акробатика, спортивные игры	30
49	<u>Гимнастика.</u> . Опорный прыжок	1
50	<u>Гимнастика.</u> Опорный прыжок	1
51	<u>Гимнастика.</u> Опорный прыжок	1
52	<u>Гимнастика.</u> Упражнения на бревне (скамейке).	1
53	<u>Гимнастика.</u> Упражнения на бревне (скамейке).	1
54	<u>Гимнастика.</u> Упражнения на бревне (скамейке).	1
55	<u>Гимнастика.</u> Совершенствование техники выполнения кувырков	1
56	<u>Гимнастика.</u> Совершенствование техники выполнения кувырков	1
57	<u>Гимнастика.</u> Совершенствование техники выполнения кувырков	1
58	<u>Баскетбол.</u> Совершенствование техники ловли и передач мяча разными способами.	1
59	<u>Баскетбол.</u> Совершенствование техники ловли и передач мяча разными способами.	1
60	<u>Баскетбол.</u> Совершенствование техники ловли и передач мяча разными способами.	1
61	<u>Баскетбол.</u> Совершенствование техники бросков по кольцу.	1

62	<u>Баскетбол.</u> Совершенствование техники бросков по кольцу.	1
63	<u>Баскетбол.</u> Совершенствование техники бросков по кольцу.	1
64	<u>Баскетбол.</u> Совершенствование техники ведения мяча.	1
65	<u>Баскетбол.</u> Совершенствование техники ведения мяча.	1
66	<u>Волейбол.</u> Т. Б. по волейболу. Прямая нижняя подача. Правила волейбола.	1
67	<u>Волейбол.</u> Приём и передача мяча снизу и сверху	1
68	<u>Волейбол.</u> Приём и передача мяча снизу и сверху	1
69	<u>Волейбол.</u> Приём и передача мяча снизу и сверху	1
70	<u>Волейбол.</u> Передачи мяча в тройках. «Мяч через сетку».	1
71	<u>Волейбол.</u> Передачи мяча в тройках. Учебная игра.	1
72	<u>Волейбол.</u> Передачи мяча в зону соперника. Учебная игра.	1
73	<u>Волейбол.</u> Технические приёмы в волейболе.	1
74	<u>Волейбол.</u> Технические приёмы в волейболе.	1
75	<u>Волейбол.</u> Тактические приёмы в волейболе. Игра по правилам.	1
76	<u>Волейбол.</u> Технические и тактические приёмы в волейболе. Игراпоправилам.	1
77	<u>Волейбол.</u> Технические и тактические приёмы в волейболе.	1
78	<u>Волейбол.</u> Совершенствование технических и тактических приёмов.	1
4 четверть		
	Кроссовая подготовка, легкая атлетика и спортивные игры	24
79	<u>Кросс.</u> Кроссовый бег	1
80	<u>Кросс.</u> Кроссовый бег	1
81	<u>Кросс.</u> Кроссовый бег	1
82	<u>Кросс.</u> Техника и тактика кроссового бега	1
83	<u>Кросс.</u> Техника и тактика кроссового бега	1
84	<u>Кросс.</u> Техника и тактика кроссового бега	1
85	<u>Кросс.</u> Контроль техники и тактики кроссового бега	1
86	<u>Л./А.</u> Т. Б. на лёгкой атлетике. Техника и тактика бега.	1
87	<u>Л./А.</u> Бег 100м	1
88	<u>Л./А.</u> Бег 100 м.	1
89	<u>Л./А.</u> Бег 100 м.	1
90	<u>Л./А.</u> Контроль бега 100 м.	1
91	<u>Л./А.</u> Совершенствование прыжка в длину с разбега.	1

92	<u>Л./А.</u> Совершенствование прыжка в длину с разбега.	1
93	<u>Л./А.</u> Совершенствование прыжка в длину с разбега.	1
94	<u>Л./А.</u> Контроль прыжка в длину с разбега.	1
95	<u>Л./А.</u> Совершенствование техники метания гранаты	1
96	<u>Л./А.</u> Совершенствование техники метания гранаты	1
97	<u>Л./А.</u> техника метания гранаты на дальность.	1
98	<u>Л./А.</u> Контроль метания гранаты на дальность.	1
99	<u>Футбол.</u> Совершенствование технических приёмов в футболе. Правила футбола.	1
100	<u>Футбол.</u> .Игра по правилам.	1
101	<u>Футбол.</u> Совершенствование тактических приёмов в футболе. Правила футбола.	1
102	<u>Итоговый урок. Подведение итогов года</u>	1
Всего часов 102		

Контрольные нормативы 11 класс

Бег 3000м (мал) 12.40 -14.30-15.00мин

Челночный бег (мал) 6,9-7,6-7,9 сек

2000м (дев) 9.50-11.20-12.00мин

(Дев)7,9-8,7-8,9 сек

Бег 100 м (мал) 13,4-14,3-14,6 сек.

Прыжок в длину (мал)230-210-195 см

(дев) 16,0-17,2-17,6 сек.

(дев) 185-170-160 см

Подтягивание (мал) 14-11-9 раз

Метание гранаты (мал) 35-29-27 м

(дев) 19-13-11 раз

(дев) 20-16-13 м

Наклон вперед (мал) 13-8-6 см

Пресс 1 минута (мал) 50-40-36 раз

(дев) 16-9-7 см

(дев) 44-36-33 раз

Кросс 5000м (мал) 23.30-25.30-26.30 мин

3000м (дев) 16.30-18.00-19.00 мин