



**ПРИНЯТА**  
на заседании  
Педагогического совета  
Протокол №1 от 31.08.2020г.

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом директора  
МБУ «Лицей № 76»  
№ 110-од от 31.08.2020 года  
Ю.С. Коняхина



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре**

Класс: 10-11 классы

Составители: Джангавадзе Г.Г., учитель физической культуры

**Тольятти  
2020 г.**

Данная программа составлена на основе:

1. Федерального закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 N 273-ФЗ  
2. Приказа Минобрнауки России 17 мая 2012 г. N 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изменениями).

3. Основной общеобразовательной программы среднего общего образования МБУ «Лицей № 76».

4. Образовательных программ по учебным предметам (Физическая культура: программа 10-11 классы /В.И. Лях)

Программа «Физическая культура» определяет содержание деятельности с учетом особенностей образовательной политики МБУ «Лицей № 76», образовательных потребностей и запросов обучающихся.

В учебном плане МБУ «Лицей №76» на изучение предмета «Физическая культура» в 10 классе выделено 3 часа в неделю.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

### **Личностные результаты:**

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

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

готовность к служению Отечеству, его защите;

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

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

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

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

нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей; готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении

всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

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

принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности

в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

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

осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов;

отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

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

ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

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

#### **Метапредметные результаты:**

умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;

использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

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

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

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

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

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

умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

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

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

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

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физической и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-

исследовательской и социальной деятельности.

### **Предметные результаты**

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

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

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

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

овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

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

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь объяснять:

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

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

Характеризовать:

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

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

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

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

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

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

Соблюдать правила:

личной гигиены и закаливания организма;

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

культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Осуществлять:

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

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

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

приёмы массажа и самомассажа;

занятия физической культурой и спортивные соревнования учащимися младших классов;

судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

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

Определять:

уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности; эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
Скоростные	Бег 30 м Бег 100 м	5,0с 14,3с	5,4с 17,5с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см	10раз 215см	14раз 170см
К выносливости	Кроссовый бег на 3км Кроссовый бег на 2км	13мин 50сек -	10мин 00сек

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

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

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

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

*Физическая подготовленность* должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Должны быть освоены:

*Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:* использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

*Способы спортивной деятельности:*

участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта.

*Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:*

согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

*Физическая подготовленность* должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Должны быть освоены:

*Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:* использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

*Способы спортивной деятельности:* участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта.

*Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:*

согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату.

Знания о физической культуре

Социокультурные основы. Физическая культура общества человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая

атлетика) развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры

формирование индивидуального здорового стиля жизни. Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

## Прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

*Спортивные игры:* игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

*Гимнастика (юноши):* лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

*Лёгкая атлетика (юноши):* метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цель; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

*Лыжная подготовка (юноши):* преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

### Физическое совершенствование

*Спортивные игры:* совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

*Гимнастика с элементами акробатики:* освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

*Лёгкая атлетика:* совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

*Лыжная подготовка:* совершенствование техники переходов одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

## Гимнастика с элементами акробатики

В 10 и 11 классе продолжается углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. На занятиях с юношами: используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гириями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах. На занятиях с девушками: более сложные упражнения с предметами: скакалкой, с обручем, мячом - комбинации этих упражнений. Гимнастические упражнения, направлены на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности и к службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, развитию мышечных групп, важных для выполнения функции материнства, выполнять опорный прыжок ноги врозь через козла (юноши), через козла с разбега под углом к снаряду (девушки), выполнять комбинацию со скакалкой, обручем (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок.

### Лыжная подготовка.

Обучение элементам лыжной подготовки должно строиться с учетом возросших функциональных возможностей организма учащихся. Для этого постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднeperесеченной местности.

Интервалы отдыха после интенсивной работы устанавливаются таким образом, чтобы частота пульса снизилась примерно до 130 уд. \ мин. Нужно научить учащихся равномерно распределять силы для прохождения всей дистанции, что позволит улучшить функциональные возможности их организма.

На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях. Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков



физической культуры, но и от самостоятельных занятий учащихся и выполнения домашних заданий.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

### 10 класс

Раздел	Тема урока	Кол-во часов	
<b>Базовая часть. Лёгкая атлетика.</b>	Проведение инструктажа по ТБ на уроках ФК по лёгкой атлетике.	1	
	Высокий и низкий старт до 40 м.	1	
	Стартовый разгон.	1	
	Бег на результат на 100 м.	1	
	Эстафетный бег.	1	
	Бег в равномерном темпе 20 мин.	1	
	Бег на 3000 м.	1	
	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1	
	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега	1	
	Метание мяча 150 гр с полного разбега	1	
	Метание мяча на заданное расстояние.	1	
	Метание мяча на дальность.	1	
	Метание гранаты.	1	
	Метание гранаты с укороченного разбега.	1	
	Метание гранаты с полного разбега.	1	
	Метание гранаты на дальность	1	
	Бросок набивного мяча из различных исходных положений.	1	
	Длительный бег до 20 мин.	1	
	Бег с препятствиями.	1	
	Эстафетный бег.	1	
	Кросс 3 км.	1	
	<b>Базовая часть. Гимнастика с элементами акробатики.</b>	Проведение инструктажа по ТБ на уроках ФК по гимнастике.	1
		Повороты кругом в движении.	1
Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре		1	
Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.		1	
Упражнения с набивными мячами.		1	

	Упражнения со штангой.	1
	Упражнения со скакалкой.	1
	Подъём в упор силой.	1
	Сгибание и разгибание рук в упоре.	1
	Прыжок ноги врозь через коня в длину.	1
	Прыжок ноги врозь через коня в длину.	1
	Длинный кувырок через препятствия.	1
	Стойка на руках.	1
	Стойка на руках.	1
	Стойка на руках.	1
	Переворот боком.	1
	Переворот боком.	1
	Комбинации из ранее освоенных элементов.	1
	Упражнения с гимнастической скамейкой.	1
	Упражнения на бревне	1
	Акробатические упражнения	1
	Акробатические упражнения.	1
	Акробатические упражнения.	1
	Акробатические упражнения.	1
	Эстафеты	1
	Эстафеты	1
<b>Базовая часть. Лыжная подготовка.</b>	Проведение инструктажа по ТБ на уроках ФК по лыжной подготовке.	1
	Переход с одновременных ходов на одновременные.	1
	Переход с одновременных ходов на одновременные.	1
	Переход с одновременных ходов на одновременные.	1
	Преодоление подъёмов и препятствий.	1
	Преодоление подъёмов и препятствий.	1
	Преодоление подъёмов и препятствий.	1
	Преодоление подъёмов и препятствий.	1
	Преодоление подъёмов и препятствий.	1
	Элементы тактики лыжных гонок.	1
	Прохождение дистанции до 5 км. (д) и до 6 км. (ю)	1
	Правила проведения самостоятельных занятий.	1
	Правила соревнований.	1
	Первая помощь при травмах и обморожениях.	1
	Особенности физической подготовки лыжника.	1

	Прохождение дистанции 3 км.	1
<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>	Инструктаж ТБ на уроках ФК по спортивным играм.	1
	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	1
	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
	Действия против игрока без мяча и с мячом.	1
	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
<b>Спортивные игры (футбол)</b>	Стойка игрока, перемещение.	1
	Остановка и передача мяча.	1
	Ведение без мяча и с мячом	1
	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения.	1
	Ведение мяча в движении.	1
	Удары по мячу с разных дистанций.	1
	Учебная игра. Мини-футбол.	1
<b>Спортивные игры (волейбол)</b>	Варианты подач мяча.	1
	Варианты нападающего удара через сетку.	1
	Блокирование нападающих ударов.	1
	Игра по упрощённым правилам волейбола.	1
	Игра по правилам.	1
	Игра по правилам.	1
	Игра по правилам.	1
<b>Вариативная часть. Лёгкая атлетика</b>	Инструктаж ТБ на уроках физической культуры по лёгкой атлетике.	1
	Высокий и низкий старт до 40 м.	1
	Бег на результат на 100м	1
	Эстафетный бег.	1
	Бег а 3000м.	1
	Прыжки в длину с разбега.	1
	Длительный бег до 20 мин.	1
	Челночный бег	1
	Бег с препятствиями	1

	Старты из различных и.п.	1
	Эстафеты	1
	Бег на 60 м	1
	Бег на 200 м.	1
	Входной контроль	1
	Промежуточный контроль	1
	Итоговый контроль	1

### 11 класс

Раздел	Тема урока	Кол-во часов
<b>Базовая часть. Легкая атлетика.</b>	Вводный урок Физическая культура в обществе. Инструктаж по ТБ.	1
	Финиш бега на различные дистанции. Совершенствование	1
	Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств. Совершенствование	1
	Челночный бег 10×10. Совершенствование	1
	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование	1
	Старт в эстафетном беге. Совершенствование	1
	Совершенствование. Бег до 4,5км(д), 5,5км (ю)	1
	Развитие скоростно – силовых способностей. .Совершенствование	1
	Бег до 4,5км(д), 5,5км (ю). Развитие скоростно-силовых способностей.	1
	Развитие скоростно- силовых способностей. Совершенствование	1
	Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Совершенствование	1
	Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам Совершенствование	1
	Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств. Совершенствование	1
	Совершенствование Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание».	1
	Прыжки в длину Совершенствование	1
	<b>Базовая часть. Спортивные игры.</b>	Вводный новая тема Баскетбол. Инструктаж по ТБ.
Ловля мяча с полуотскока; двусторонняя игра. Совершенствование		1
передача мяча одной рукой; броски по кольцу в движении Совершенствование		1
Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра. Совершенствование		1
Передача мяча одной рукой; двусторонняя игра.		1

	Совершенствование	
	Передача мяча одной рукой; двусторонняя игра. Совершенствование	1
	Совершенствование Броски по кольцу в движении;	1
	Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра. Совершенствование	1
	Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра. Совершенствование	1
	Взаимодействие игроков нападения и защиты; Совершенствование	1
	Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра. Совершенствование	1
	Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра.	1
	Вводный новая тема Влияние образа жизни на состояние здоровья.	1
	Волейбол. Инструктаж по ТБ.	1
	Нападающий удар; .Совершенствование	1
	Нападающий удар; двусторонняя игра. Совершенствование	1
	Нападающий удар; двусторонняя игра. Совершенствование	1
	Блокирование; Совершенствование	1
	Блокирование; двусторонняя игра. Совершенствование	1
	Блокирование; двусторонняя игра. Совершенствование	1
	Блокирование; двусторонняя игра. Совершенствование	1
	Страховка у сетки Совершенствование	1
	Страховка у сетки; двусторонняя игра. Совершенствование	1
	Страховка у сетки; двусторонняя игра. Совершенствование	1
	Страховка у сетки; двусторонняя игра тема Совершенствование	1
<b>Базовая часть. Гимнастика с элементами акробатики.</b>	Вводный новая Физическая культура в семье. Строевые упражнения. (д)Упражнения в равновесии (на полу)- упражнения из ранее изученных элементов. (ю)	1
	Строевые упражнения. (д)Упражнения в равновесии (на полу)- упражнения из ранее изученных элементов. (ю) Совершенствование	1
	Висы и упоры. Развитие силовых способностей Совершенствование	1
	Висы и упоры. Развитие силовых способностей. Совершенствование	1
	Вводный новая тема Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Развитие силовых способностей.	1
	Строевые упражнения. (д) Висы и упоры. (ю) Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Развитие силовых способностей. Совершенствование	1
	Развитие координационных способностей. Совершенствование	1

	Строевые упражнения. (д) Висы и упоры. (ю) Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Развитие координационных способностей. Совершенствование	1
	Вводный новая тема Акробатика- (ю)комбинация из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. (д) комбинация из ранее изученных элементов	1
<b>Базовая часть. Лыжная подготовка.</b>	Вводный новая тема Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Инструктаж по технике безопасности	1
	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1
	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1
	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Совершенствование	1
	Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1
	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1
	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1
	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1
	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1
	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1
	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1
	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1
	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1
	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1
	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1
	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1

	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1
	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1
	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1
	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1
	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1
	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1
	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1
	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1
	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1
	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1
	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1
	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1
	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1
	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1
	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1
	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1
	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1
	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1
<b>Гимнастика</b>	Строевые упражнения. Акробатика-(ю)комбинация из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. (д) комбинация из ранее изученных элементов. Совершенствование	1
	Акробатика- сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. Совершенствование	1
	Строевые упражнения. Акробатика-(ю)комбинация из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. (д) Совершенствование	1
	Вводный новая тема Опорные прыжки- прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см.)	1
	Строевые упражнения. Опорные прыжки- вскок в упор присев, соскок прогнувшись Развитие координационных способностей. Совершенствование	1
	Строевые упражнения. Опорные прыжки- вскок в упор присев, соскок прогнувшись Развитие координационных способностей. Совершенствование	1
	Строевые упражнения. Опорные прыжки- вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Совершенствование	1

	Вводный новая тема Строевые упражнения. Элементы художественной гимнастики	1
	-комбинация из ранее изученных элементов со скакалкой, обручем, лентой, танцевальными шагами, прыжками Совершенствование	1
	Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Совершенствование	1
	Строевые упражнения. Элементы художественной гимнастики - комбинация из ранее изученных элементов Упражнения с гантелями, гирями Совершенствование	1
	Вводный новая тема Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика.	1
	Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Развитие выносливости. Совершенствование	1
	Развитие выносливости. Развитие скоростных способностей. Совершенствование	1
	Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Развитие выносливости, развитие скоростных способностей. Совершенствование	1
<b>Вариативная часть. Лёгкая атлетика.</b>	Вводный Инструктаж по технике безопасности. Метание гранаты	1
	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Совершенствование	1
	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Совершенствование	1
	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий. Совершенствование	1
	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий. Совершенствование	1
	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий. Совершенствование	1
<b>Кроссовая подготовка</b>	Вводный Инструктаж по технике безопасности. Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км.	1
	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Совершенствование	1
	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы. Совершенствование	1
	Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы. Совершенствование	1
	Входной контроль	1
	Промежуточный контроль	1
	Итоговый контроль	1