

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Первомайская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
учителей начальных классов  
Протокол от 31.08.23г. №1

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР  
Т.Н. Шестакова  
Протокол от 31.08.2023г. № 1

Выписка  
из основной образовательной программы  
среднего общего образования

**Рабочая программа  
по физической культуре  
среднего общего образования  
11 класс  
2023-2024 учебный год**

Составитель: Черкез Руслан Александрович  
Учитель физической культуры

Выписка верна 31.08.2023г.



2023

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 класса составлена на **основе:**

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования
- Рабочие программы. Физическая культура. 10-11 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций \ В.И.Лях, А.А.Зданевич\ . – Москва «Просвещение», 2012г.
- Базисного учебного плана общеобразовательных учреждений Брянской области на 2023-2024 учебный год
- Нормативных документов МБОУ «Первомайская СОШ» на 2023-2024 учебный год.
- Учебного плана и годового календарного учебного графика МБОУ «Первомайская СОШ» на 2023-2024 учебный год.
- Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 г. №1577 «О внесении изменений в ФГОС ООО»

В.И.Лях; А.А.Зданевич . Физическая культура . 10-11 кл.: учебник /В.И.Лях учебник для общеобразовательных учреждений. – Москва . «Просвещение» 2012г.

\* Учебно-методический комплект: Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 класс

• Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта и учебного плана учреждения из расчета 105 часов (по 3 часа в неделю в 10-11 классах), на основе авторской программы В.И. Ляха (Физическая культура. Рабочие программы.

### **Программа ориентирована на УМК:**

Физическая культура 10-11 класс. Базовый уровень. / В.И. Лях. - М.: Просвещение.

Учебник прошел экспертизу, включен в Федеральный перечень и обеспечивает освоение образовательной программы среднего общего образования.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей обучающегося, его самоопределения.

**Цель:** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, целостном развитии физических психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### **Задачи:**

• содействие гармоничному развитию личности, укрепление здоровья обучающихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

• формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системах организма

• углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре,

• соблюдение правил техники безопасности во время занятий,

• оказание первой помощи при травмах;

• воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

• формирование адекватной оценки собственных физических способностей

- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.
- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они с одной стороны предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням исходя из принципа, «общее- частное- конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными, и личностными результатами..

### Метапредметные результаты

Характеризуют уровень сформированности, качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

### Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры

- В области познавательной культуры
- Понимание физической культуры как явления культуры, способствующей развитию целостной личности человека.
- Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека
- Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения
- в области нравственной культуры
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих
- уважительное отношение к окружающим
- ответственное отношение к порученному делу
- в области трудовой культуры
- Добросовестное выполнение учебных заданий
- Рациональное планирование учебной деятельности
- в области эстетической культуры
- Восприятие красоты телосложения и осанки человека

- Восприятие спортивного соревнования как культурно-массового мероприятия
- в области коммуникативной культуры
- владение культурой речи , ведение диалога в доброжелательной и открытой форме
- владение умением вести дискуссию
- в области физической культуры
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.
- Способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий
- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой
- Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры
- Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей
- организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Предметные результаты**

Характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

**Предметные результаты**, проявляются в разных областях культуры.

- В области познавательной
- Знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами
- Знание основных направлений развития физической культуры в обществе , их целей, задач, и форм организации
- Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья
- в области нравственной культуры
- Способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой.
- Умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий.
- Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований
- в области трудовой культуры
- Способность преодолевать трудности.
- Способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности,
- обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды
- Способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой
- в области эстетической культуры
- Подбирать комплексы физических упражнений в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- в области коммуникативной культуры
- пользоваться понятийным аппаратом
- формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями
- осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
- в области физической культуры
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки

- Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма
- Способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий

#### **Личностные результаты**

Отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям физической культурой, накоплению необходимых знаний , а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Личностные результаты** могут проявляться в разных областях культуры

- в области познавательной культуры
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, и о соответствии их возрастным и половым нормативам
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжением средствами физической культуры
- в области нравственной культуры
- Способность управлять своими эмоциями
- Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия
- Владение умением предупреждать конфликтные ситуации
- в области трудовой культуры
- Умение планировать режим дня
- Умение проводить туристические пешие походы
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям
- в области эстетической культуры
- Красивая правильная осанка
- Хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых нормы представлений посредством занятий физическими упражнениями
- Культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно
- в области коммуникативной культуры
- Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать , анализировать , творчески применять
- Владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельностью, излагать их содержание.
- в области физической культуры
- Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений(ходьба, бег, и т.д.)
- Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности
- Умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

#### **Содержание учебного предмета**

Содержание курса физической культуре представлено

Легкая атлетика

Гимнастика

Лыжная подготовка

Спортивные и подвижные игры

Содержание программы, носит личностный и деятельностный характер. При проведении уроков используются (беседы; работа в группах, парах; подвижные игры и соревнования).

### **Основы знаний о физической культуре,**

#### **Физическая культура личности.**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее. Занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

#### **Знания о физической культуре.**

Олимпийские игры древности. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России, СССР. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (Экологические требования).

#### **Физическая культура (основные понятия)**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения. (технических ошибок). Измерение резервов организма в состоянии здоровья с помощью функциональных проб.

#### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной(лечебной) и корректирующей физической культуры.

Приемы саморегуляции: аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

##### **• Лёгкая атлетика (кроссовая подготовка)**

В 10—11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений) способностей.



Увеличивается процент упражнений, сопряженно воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки.

По сравнению с основной школой увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях..

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетики. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Олимпийские виды. Выдающиеся спортсмены мирового масштаба.

### **Кроссовая подготовка**

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

### **• Спортивные игры**

#### **Волейбол**

Терминология игры. Правила организации и проведения соревнований.

Техника безопасности при проведении занятий и соревнований. Подготовка места занятий и помощь в судействе. Организация и проведение спортивных и подвижных игр, игровых заданий. Технические приёмы: подача мяча, приём и передача мяча, атакующие удары, блок, защита , нападение, тактика игры. Нарушения. Жесты судей. Проведение вводной части урока – разминка.

#### **Баскетбол(стритбол)**

Терминология игры. Правила организации и проведения соревнований по баскетболу.

Техника безопасности при проведении занятий и соревнований по баскетболу. Подготовка места занятий и помощь в судействе. Организация и проведение спортивных и подвижных игр, игровых заданий. Совершенствование технических приёмов , стойки, передвижений, остановок, бросков. Судейские навыки.

**Футбол.** Терминология игры. Правила организации и проведения соревнований по баскетболу.

Техника безопасности при проведении занятий и соревнований по баскетболу. Подготовка места занятий и помощь в судействе. Организация и проведение спортивных и подвижных игр, игровых заданий.

### **1.3.Настольный теннис**

Терминология игры. История развития . Правила организации и проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий и соревнований. Подготовка места занятий и помощь в судействе. Передвижения, стойка игрока. Поддача, нападение, защита , тактические действия. Накат, срезка.

### **1.4.Элементы единоборств.**

Обучающиеся должны закрепить ранее освоенные, а также изучить новые приемы борьбы лежа и стоя. Результатом обучения и критерием обученности является умение вести учебную схватку, применяется материал по видам единоборств для разностороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (силовых, силовой выносливости, скоростно-силовых) способностей. В этот период усиливается сопряженное совершенствование сложной техники единоборства и развитие соответствующих координационных и кондиционных способностей.

### **1.5.Гимнастика с основами акробатики**

Организуемые команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки)..Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей, координационных и гибкости. Страховка и самостраховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Техника безопасности во время занятий.

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, , акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. на занятиях с девушками — более сложные упражнения с предметами: скакалкой, обручем, мячом, гимнастической палкой, ритмическая гимнастика — и комбинации этих упражнений.

Большей координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенными в различные комбинации.

### **1.6. Лыжная подготовка**

Общая схема проведения занятий по лыжной подготовке остается такой же, что и в предыдущих классах. Обучение элементам лыжной подготовки должно строиться с учетом возросших функциональных возможностей организма учащихся. Для этого постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с ранномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаще, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования.

Подъемы, спуски, повороты, торможения. Правила закаливания. Техника безопасности при проведении занятий в зимнее время года. Правила судейства соревнований по лыжным

### **1.7. Атлетическая гимнастика**

Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Правила составления комплексов для начинающих. На занятиях используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гириями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах; Упражнения направленные на увеличение мышечной массы. Освоение приёмов самомассажа и массажа, психорегулирующими упражнениями при утомлении.

В этом плане их отличает большая избирательная направленность, упражнения для юношей играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности и службе в армии.

Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, важных для выполнения функции материнства

### **1.8. Шашки, шахматы.**

ТБ на занятиях по шашкам и шахматам. Правила игр. История развития игр. Тактика игры в защите и в нападении. Изучение игровых комбинаций. Судейство- основные правила. Знаменитые рекордсмены.. Соревнований, судейская коллегия, мандатная комиссия.. Заполнение протоколов. Правила организация и проведения соревнований.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. Упражнения направленные на развитие физических способностей(сила, координационные и кондиционные способности, скорость, гибкость, выносливость).

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

<b>№ урока</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Количество часов (уроков) 10 класс</b>	<b>Количество часов (уроков) 11 класс</b>
<b>Базовая часть</b>		<b>75</b>	<b>75</b>
<b>1.1</b>	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	
<b>1.2</b>	Легкая атлетика (кроссовая подготовка)	23	23
<b>1.3</b>	Спортивные игры(волейбол ,баскетбол)	15	15
<b>1.4</b>	Единоборства	6	6
<b>1.5</b>	Гимнастика	10	10
<b>1.6</b>	Лыжная подготовка	21	21
<b>Вариативная часть учебной программы</b>		<b>27</b>	<b>27</b>



<b>1.7</b>	Кроссовая подготовка	12	12
<b>1.8</b>	Спортивные игры(волейбол ,баскетбол)	8	8
<b>1.9</b>	Атлетическая гимнастика	3	3
<b>2.0</b>	Шашки, шахматы	4	4
	<b>Итого:204 часов</b>	<b>102 часов</b>	<b>102 часов</b>

**Уметь демонстрировать  
Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1–4,8 5,0–4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9–5,3	4,8 и выше 4,8
		Бег 100 м		Не более 14,3 сек.			Не более 17,5 сек.		
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0–7,7 7,9–7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3–8,7 9,3–8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195–210 205–220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170–190 170–190	210 и выше 210
4	Выносливость	Бег 2000м,3000м	16- 17	Не более 13,30мин			Не более 10 мин		
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9–12 9–12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12–14 12–14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17	4 и ниже 5	8–9 9–10	11 и выше 12	6 и ниже	13–15	18 и выше

номер урока	Тематическое планирование 10 класс Тема урока	Количество часов
1 урок	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Низкий старт	Легкая атлетика-12 часов 1
2 урок	Низкий старт. Прыжок в длину с места	1
3 урок	Бег 30 м. /на результат/ Прыжок в длину с места	1
4 урок	Бег 100 м. Прыжок в длину с разбега	1
5 урок	Бег 100 м./на результат Прыжок в длину с разбега	1
6 урок	Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты	1
7 урок	Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты	1
8 урок	Метание гранаты..	1
9 урок	Эстафетный бег. Развитие скорости	1
10 урок	Бег 1000 м развитие выносливости.	1
11 урок	Бег по пересеченной местности	1
12 урок	Бег 2000 м (Д), 3000 м (Ю)	1
13 урок	Техника Безопасности по баскетболу. История игры баскетбол	Баскетбол-13 часов 1
14 урок	Ведение мяча. Передачи мяча.	1
15 урок	Ведение мяча. Передачи мяча.	1
16 урок	Вырывание, выбивание мяча	1
17 урок	Вырывание, выбивание мяча	1
18 урок	Ловля высоко летящих мячей	1
19 урок	Ловля высоко летящих мячей	1
20 урок	Перехват мяча	1
21 урок	Перехват мяча	1
22 урок	Бросок мяча с двух шагов	1
23 урок	Бросок мяча в прыжке	1
24 урок	Штрафной бросок	1
25 урок	Позиционное нападение	1

26 урок	Техника Безопасности на уроках гимнастики История гимнастики	Гимнастика-17 часов 1
27 урок	ОРУ в парах. Длинный кувырок	1
28 урок	ОРУ в парах. Стойка на голове, мост	1
29 урок	ОРУ в парах. Кувырок назад через стойку на руках.	1
30 урок	ОРУ в парах. Акробатическая комбинация	1
31 урок	ОРУ со скакалками. Акробатическая комбинация	1
32 урок	ОРУ со скакалками. Акробатическая комбинация	1
33 урок	ОРУ со скакалками. Акробатическая комбинация	1
34 урок	ОРУ с палками. Лазание по канату. Тест: прыжки через скакалку за 1 мин	1
35 урок	ОРУ с палками. Висы и упоры. Тест: пресс за 1 мин	1
36 урок	ОРУ с палками. Висы и упоры	1
37 урок	ОРУ с набивными мячами. Подъем переворотом	1
38 урок	ОРУ с набивными мячами. Подъем переворотом	1
39 урок	ОРУ с набивными мячами. Подъем переворотом	1
40 урок	ОРУ в движении. Опорный прыжок. Тест: бросок набивного мяча	1
41 урок	ОРУ в движении. Опорный прыжок. Тест: гибкость	1
42 урок	ОРУ в движении. Опорный прыжок. Тест: подтягивание	1
43 урок	ОРУ в движении. Опорный прыжок	1
44 урок	Техника Безопасности по единоборству. Приемы борьбы лежа.	Единоборство-6 часов 1
45 урок	Приемы борьбы лежа. Шейпинг	1
46 урок	Приемы борьбы лежа. Шейпинг	1
47 урок	Приемы борьбы лежа. Шейпинг	1
48 урок	Силовые упражнения. Шейпинг	1
49 урок	Силовые упражнения. Шейпинг	1
50 урок	Техника Безопасности по волейболу. Стойки,	Волейбол-12 часов

	перемещения.	1
51 урок	Передача сверху, прием снизу	1
52 урок	Передача сверху, прием снизу	1
53 урок	Нападающий удар. Блок	1
54 урок	Нападающий удар. Блок	1
55 урок	Нападающий удар. Блок	1
56 урок	Верхняя подача Стойки, перемещения.	1
57 урок	Верхняя подача Стойки, перемещения.	1
58 урок	Прием в зону 3	1
59 урок	Прием в зону 3	1
60 урок	Прием в зону 3	1
61 урок	Учебная игра	1
62 урок	Учебная игра	1
63 урок	Техника Безопасности на уроках лыжной подготовке. История лыж.	Лыжная подготовка-17 часов 1
64 урок	Попеременно двухшажный ход.	1
65 урок	Одновременно двухшажный ход.	1
66 урок	Попеременно четырехшажный ход.	1
67 урок	Одновременно бесшажный ход.	1
68 урок	Переход с одного хода на другой.	1
69 урок	Спуски со склона с поворотом. Прохождение дистанции 3 км.	1
70 урок	Спуски со склонов с поворотом. Прохождение дистанции 3 км.	1
71 урок	Спуски со склонов торможением. Прохождение дистанции 3 км.	1
72 урок	Спуски со склонов торможением. Прохождение дистанции 3 км.	1
73 урок	Подъем полуелочкой. Прохождение дистанции 3 км.	1
74 урок	Подъем полуелочкой. Прохождение дистанции 3 км.	1
75 урок	Прохождение дистанции 4 км.	1

76 урок	Прохождение дистанции 4,5 км.	1
77 урок	Гонка с преследованием.	1
78 урок	Гонка с преследованием.	1
79 урок	Прохождение дистанции 3 км (Д), 5 км (Ю) КУ.	1
80 урок	Прохождение дистанции 3 км (Д), 5 км (Ю) КУ.	1
81 урок	Передача сверху, прием снизу Волейбол.	Волейбол-14 часов 1
82 урок	Передача сверху, прием снизу	1
83 урок	Нападающий удар, блок	1
84 урок	Нападающий удар, блок	1
85 урок	Подачи мяча, прием после подачи	1
86 урок	Подачи мяча, прием после подачи	1
87 урок	Учебная игра	1
88 урок	Ведение мяча, передачи	1
89 урок	Передачи в тройках	1
90 урок	Бросок в кольцо	1
91 урок	Перехват мяча	1
92 урок	Позиционное нападение	1
93 урок	Учебная игра	1
94 урок	Учебная игра	1
95 урок	Техника Безопасности по легкой атлетике. История легкой атлетики	Лёгкая атлетика-7 часов 1
96 урок	30 м. Прыжок в длину с места	1
97 урок	100 м. Прыжок в длину с разбега	1
98 урок	100 м. Прыжок в длину с разбега	1
99 урок	100 м. Прыжок в длину с разбега	1
100 урок	Метание гранаты. Развитие силы	1
101 урок	Развитие силы. Метание гранаты	1

102 урок	Бег по пересеченной местности.	1
-------------	--------------------------------	---

### Тематическое планирование 11 класс.

номер урока	Тематическое планирование 11 класс Тема урока	Количество часов
1 урок	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Низкий старт	Легкая атлетика-12 часов 1
2 урок	Низкий старт. Прыжок в длину с места	1
3 урок	Бег 30 м. /на результат/ Прыжок в длину с места	1
4 урок	Бег 100 м. Прыжок в длину с разбега	1
5 урок	Бег 100 м./на результат Прыжок в длину с разбега	1
6 урок	Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты	1
7 урок	Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты	1
8 урок	Метание гранаты..	1
9 урок	Эстафетный бег. Развитие скорости	1
10 урок	Бег 1000 м развитие выносливости.	1
11 урок	Бег по пересеченной местности	1
12 урок	Бег 2000 м (Д), 3000 м (Ю)	1
13 урок	Техника Безопасности по баскетболу. История игры баскетбол	Баскетбол-13 часов 1
14 урок	Ведение мяча. Передачи мяча.	1
15 урок	Ведение мяча. Передачи мяча.	1
16 урок	Вырывание, выбивание мяча	1
17 урок	Вырывание, выбивание мяча	1
18 урок	Ловля высоко летящих мячей	1
19 урок	Ловля высоко летящих мячей	1
20 урок	Перехват мяча	1
21 урок	Перехват мяча	1
22 урок	Бросок мяча с двух шагов	1



23 урок	Бросок мяча в прыжке	1
24 урок	Штрафной бросок	1
25 урок	Позиционное нападение	1
26 урок	Техника Безопасности на уроках гимнастики История гимнастики	Гимнастика-17 часов 1
27 урок	ОРУ в парах. Длинный кувырок	1
28 урок	ОРУ в парах. Стойка на голове, мост	1
29 урок	ОРУ в парах. Кувырок назад через стойку на руках.	1
30 урок	ОРУ в парах. Акробатическая комбинация	1
31 урок	ОРУ со скакалками. Акробатическая комбинация	1
32 урок	ОРУ со скакалками. Акробатическая комбинация	1
33 урок	ОРУ со скакалками. Акробатическая комбинация	1
34 урок	ОРУ с палками. Лазание по канату. Тест: прыжки через скакалку за 1 мин	1
35 урок	ОРУ с палками. Висы и упоры. Тест: пресс за 1 мин	1
36 урок	ОРУ с палками. Висы и упоры	1
37 урок	ОРУ с набивными мячами. Подъем переворотом	1
38 урок	ОРУ с набивными мячами. Подъем переворотом	1
39 урок	ОРУ с набивными мячами. Подъем переворотом	1
40 урок	ОРУ в движении. Опорный прыжок. Тест: бросок набивного мяча	1
41 урок	ОРУ в движении. Опорный прыжок. Тест: гибкость	1
42 урок	ОРУ в движении. Опорный прыжок. Тест: подтягивание	1
43 урок	ОРУ в движении. Опорный прыжок	1
44 урок	Техника Безопасности по единоборству. Приемы борьбы лежа.	Единоборство-6 часов 1
45 урок	Приемы борьбы лежа. Шейпинг	1
46 урок	Приемы борьбы лежа. Шейпинг	1
47 урок	Приемы борьбы лежа. Шейпинг	1

48 урок	Силовые упражнения. Шейпинг	1
49 урок	Силовые упражнения. Шейпинг	1
50 урок	Техника Безопасности по волейболу. Стойки, перемещения.	Волейбол-12 часов 1
51 урок	Передача сверху, прием снизу	1
52 урок	Передача сверху, прием снизу	1
53 урок	Нападающий удар. Блок	1
54 урок	Нападающий удар. Блок	1
55 урок	Нападающий удар. Блок	1
56 урок	Верхняя подача Стойки, перемещения.	1
57 урок	Верхняя подача Стойки, перемещения.	1
58 урок	Прием в зону 3	1
59 урок	Прием в зону 3	1
60 урок	Прием в зону 3	1
61 урок	Учебная игра	1
62 урок	Учебная игра	1
63 урок	Техника Безопасности на уроках лыжной подготовке. История лыж.	Лыжная подготовка-17 часов 1
64 урок	Попеременно двухшажный ход.	1
65 урок	Одновременно двухшажный ход.	1
66 урок	Попеременно четырехшажный ход.	1
67 урок	Одновременно бесшажный ход.	1
68 урок	Переход с одного хода на другой.	1
69 урок	Спуски со склона с поворотом. Прохождение дистанции 3 км.	1
70 урок	Спуски со склонов с поворотом. Прохождение дистанции 3 км.	1
71 урок	Спуски со склонов торможением. Прохождение дистанции 3 км.	1
72 урок	Спуски со склонов торможением. Прохождение дистанции 3 км.	1
73 урок	Подъем полуелочкой.	1

	Прохождение дистанции 3 км.	
74 урок	Подъемполуелочкой. Прохождение дистанции 3 км.	1
75 урок	Прохождение дистанции 4 км.	1
76 урок	Прохождение дистанции 4,5 км.	1
77 урок	Гонка с преследованием.	1
78 урок	Гонка с преследованием.	1
79 урок	Прохождение дистанции 3 км (Д), 5 км (Ю) КУ.	1
80 урок	Прохождение дистанции 3 км (Д), 5 км (Ю) КУ.	1
81 урок	Передача сверху, прием снизу Волейбол.	Волейбол-14 часов 1
82 урок	Передача сверху, прием снизу	1
83 урок	Нападающий удар, блок	1
84 урок	Нападающий удар, блок	1
85 урок	Подачи мяча, прием после подачи	1
86 урок	Подачи мяча, прием после подачи	1
87 урок	Учебная игра	1
88 урок	Ведение мяча, передачи	1
89 урок	Передачи в тройках	1
90 урок	Бросок в кольцо	1
91 урок	Перехват мяча	1
92 урок	Позиционное нападение	1
93 урок	Учебная игра	1
94 урок	Учебная игра	1
95 урок	Техника Безопасности по легкой атлетике. История легкой атлетики	Лёгкая атлетика-7 часов 1
96 урок	30 м. Прыжок в длину с места	1
97 урок	100 м. Прыжок в длину с разбега	1
98 урок	100 м. Прыжок в длину с разбега	1

99 урок	100 м. Прыжок в длину с разбега	1
100 урок	Метание гранаты. Развитие силы	1
101 урок	Развитие силы. Метание гранаты	1
102 урок	Бег по пересеченной местности.	1

