

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Управление образования Каменск - Уральского городского округа
Средняя школа № 16

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
физической культуры,
искусства, технологии
и ОБЖ

Протокол №1
от «29» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО

заместителем директора

М.Э. Кырчикова

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

С.Д. Парамонов

№ 219/2

от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1276320)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10-11 классов

Каменск-Уральский 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа составлена на основе:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273;
- Федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 05.03.2004 г. № 1089, с изменениями на 07.06.2017; - основной образовательной программой среднего общего образования 11 класс (ФК ГОС) муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 16 с углубленным изучением отдельных предметов имени Владимира Петровича Шевалева»

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных организациях. Содержание учебника по физической культуре ориентировано на формирование личности, готовой к активной и творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Физическая культура личности включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и спортом, использование для укрепления здоровья и хорошего самочувствия оздоровительных упражнений и гигиенических процедур. Она предполагает также должную культуру

освоенных двигательных действий (движений), телосложения, здоровья и соответствующий уровень физической подготовленности. В процессе освоения содержания предмета «Физическая культура» решаются задачи по разностороннему физическому, нравственному, эстетическому и этическому воспитанию личности

старшеклассника, создаются возможности для межличностного общения и коллективного сотрудничества. Занятия по физической культуре создают неограниченные возможности для развития самостоятельности и активности, формируют у учащихся такие потребности, как стремление к саморазвитию, самосовершенствованию, самореализации и творчеству.

Целью школьного физического воспитания 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в старшей школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;

- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- 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 целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
- закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

Данная рабочая программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные и внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна содействовать решению вышеназванных задач и создавать максимально благоприятные условия для развития учащихся и успешной работы учителя. В программе предусмотрен учёт индивидуальных интересов, запросов и способностей старшеклассников, региональной и национальной специфики, а также местных особенностей работы школы.

Основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Предметом обучения физической культуре в старшей школе продолжает оставаться двигательная (физкультурная) деятельность, которая ориентирована на совершенствование целостной личности в единстве её психофизических, нравственных, волевых и социальных качеств.

Раздел «Знания о физической культуре» содержит учебный материал, в процессе освоения которого учащиеся 10-11 класса приобретают знания о роли и значении регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения умственной и физической работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека, а также для подготовки к предстоящей жизнедеятельности, в том числе и службе в армии (юноши).

Осваивая этот раздел, учащиеся узнают также о современных спортивно-оздоровительных системах физических упражнений, приобретают необходимые знания о современном олимпийском и физкультурно-массовом движении в России и в мире, усваивают сведения о порядке осуществления контроля и регулирования физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями, способах регулирования массы человека, формах и средствах контроля индивидуальной физкультурной деятельности.

При планировании учебного процесса по разделу «Знания о физической культуре» следует учесть его связь с осваиваемыми конкретными двигательными умениями и навыками, вопросами развития соответствующих кондиционных и координационных способностей, основами самостоятельных тренировок и занятий, выбранными видами спорта. В раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» входят соответствующие учебные задания, выполняя которые учащиеся осваивают основные способы организации, планирования, контроля и регулирования занятий физкультурной и спортивной направленности, проводимых с учётом индивидуальных предпочтений и интересов. В результате добровольного включения учащихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом у них вырабатываются такие важные качества, как

целеустремлённость, дисциплинированность, активность, самостоятельность, стремление к физическому и духовному совершенству. Содержание этого раздела должно быть особенно тесно связано с разделом «Знания о физической культуре».

Раздел «Физическое совершенствование» включает в себя учебный материал, направленный на овладение базовыми видами спорта школьной программы и основами физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной деятельности. В процессе освоения этого материала задачи формирования необходимых знаний и умений наиболее тесно переплетаются с задачами повышения физической (кондиционной и координационной) подготовленности. Содержание данного раздела ориентировано на гармоничное физическое развитие, разностороннюю физическую подготовку, обогащение и расширение двигательного опыта (посредством овладения новыми, более сложными, чем в основной школе, двигательными действиями), формирование умений применять этот опыт в различных по сложности условиях. Разумеется, в ходе изучения данного материала учащиеся должны повысить свои функциональные возможности и укрепить здоровье.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 10-11 классе продолжается обязательное изучение учебного предмета «Физическая культура» из расчёта 3 ч в неделю (102ч в год)

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 и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных

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 в 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 цели;

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 с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

Элементы единоборств: совершенствование техники приёмов самостраховки, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

Плавание: совершенствование техники плавания (брасс, кроль на груди и спине), сухое плавание. Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

№	НОРМАТИВЫ	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60 м. (сек.)	8,6	9,0	9,4	9,7	10,2	10,7
2.	Бег 100 м. (сек.)	14,2	14,7	15,2	16,5	17,5	18,0
3.	Бег 200 м. (сек.)	32	34	36	36	39	42
4.	Бег 3000/2000 м. (мин. сек.)	13.40	14.40	15.40	10.30	11.30	12.30
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.35	1.40	1.45	1.45	1.50	2.00
6.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	3.44	3.58	4.15	4.31	4.45	5.00
7.	Шестиминутный бег (м.)	1450	1400	1300	1200	1150	1050
8.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,2	9,8	10,4	10,4	11,0	11,6
9.	Прыжок в длину с места (см)	230	215	210	180	170	160
10.	Прыжок в длину с разбега (см)	430	400	370	370	330	300
11.	Прыжок в высоту с разбега (см.)	130	125	120	110	105	100
12.	Тройной прыжок с места (см)	660	640	620	530	515	500
13.	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	135	125	115	145	130	120
14.	Метание гранаты 500 гр.(м.)				19	15	12
15.	Метание гранаты 700 гр.(м.)	32	26	22			
16.	Подтягивание на перекладине (раз)	13	10	7	16	14	12
17.	Отжимания в упоре лежа (раз)	35	30	25	12	10	8
18.	Поднимание туловища (раз за 1')				40	35	30
19.	Поднимание ног в висе (раз)	10	8	5			
20.	Вис на согнутых руках (сек.)	45	40	35	36	33	28
21.	Толкание ядра 5 кг. 3 кг (м.см.)	8.50	7.50	5.30	6.00	5.50	4.50
22.	Сгибание рук в упоре на брусьях	10	7	4			
23.	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.05	1.10	1.15	1.15	1.30	1.45
24.	Приседания с гирей 24 кг (раз за 20"	28	25	20			
25.	Приседания с гирей 16 кг (раз за 30")				27	25	23
26.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	14	10	8	16	13	10
27.	Челночный бег 10 х10м.(сек)	28	30	32			
28.	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	37,5 20	36,5 19	35,0 17,5	33 16,5	29 16,0	27 15,5

11 класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

№	НОРМАТИВЫ	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60 м. (сек.)	8,4	8,8	9,2	9,7	10,0	10,5
2.	Бег 100м. (сек.)	14,0	14,5	15,0	16,0	17,0	17,5
3.	Бег 200 м. (сек.)	30	32	35	36	38	41
4.	Бег 2000 м. 3000 м. (мин. сек.)	13.30	14.30	15.30	10.00	11.00	12.00
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.30	1.35	1.45	1.45	1.50	2.00
6.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	3.36	3.50	4.00	4.23	4.40	4.30
7.	Шестиминутный бег (М)	1500	1450	1350	1250	1200	1100
8.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,2	9,8	10,4	10,4	11,0	11,6
9.	Прыжок в длину с места (см.)	230	215	210	185	175	165
10	Прыжок в длину с разбега (см)	440	410	380	380	350	320
11	Прыжок в высоту с разбега (см.)	135	130	120	115	110	100
12	Тройной прыжок с места (см.)	680	650	630	540	520	480
13	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	140	125	110	150	135	120
14	Метание гранаты 700 гр. 500 гр. (м.)	38	32	26	22	19	16
15	Челночный бег 10 x10м.(сек)	27	28	30			
16	Подтягивание на перекладине (раз)	14	11	8	16	13	10
17	Подъем переворотом (раз)	4	3	2			
18	Отжимания в упоре лежа (раз)	40	32	25	14	9	6
19	Поднимание туловища (раз за Г)				45	40	35
20	Поднимание ног в висе (раз)	12	10	6			
21	Вис на согнутых руках (сек.)	50	46	40	42	38	32
22	Толкание ядра 5 кг. 3 кг (см.)	900	800	600	650	600	500
23	Отжимания в упоре на брусьях	12	10	7			
24	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.00	1.05	1.10	1.15	1.25	1.35
25	Приседания с гирей 24кг (раз за 30")	30	26	22			
26	Приседания с гирей 16кг (раз за 30")				28	26	24
27	Угол в упоре на брусьях (сек.)	8	5	4			
28	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	14	11	8	17	13	11
29.	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	38,5	37,5	36	34	30	26
	8-й прыжок с ноги на ногу (м)	20,5	19,5	18	17	16,5	16

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 брусьях или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусьях (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 единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши);

- 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 (табл. 1) с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Календарно-тематическое планирование
10 класс 1 четверть**

№ п/п	Тематическое планирование	Примечание
1	Легкая атлетика. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранение творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.	
2	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции: спринтерский бег. Виды стартов.	
3	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции. Бег с ускорением 60-100метров. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья	
4	Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции. Техника старта; длительный бег до 15 мин. Метание малого мяча.	
5	Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции: бега 1000-3000 м.	
6	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с места на результат. Комплекс ГТО.	
7	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции. Бег 100 м. Длительный бег 1,5 км. Комплекс ГТО.	
8	Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции. Бег 1000 м на результат. Техника прыжка с 9-13 шагов.	
9	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с разбега на результат. Комплекс ГТО.	
10	Совершенствование техники упражнений в метание гранаты в цель и на дальность. Комплекс ГТО.	
11	Совершенствование техники упражнений в метание гранаты в цель и	

	на дальность. Комплекс ГТО.	
12	Совершенствование техники упражнений в метание гранаты 500гр.(девушки), 700 гр. (юноши). Комплекс ГТО.	
13	Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции: бег 3000 м на результат (юноши) и 2000 м (девушки). Комплекс ГТО.	
14	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции. Эстафетный бег 4*100, 4*400.	
15	Совершенствование техники упражнений в беге на средние дистанции. Бег 500м. Метание набивного мяча. Длительный бег.	
16	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.	
17	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.	
18	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.	
19	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.	
20	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.	
21	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.	
22	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.	
23	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.	
24	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.	

10 класс

2 четверть

№ п/п	Тематическое планирование	
1/25	Техника безопасности на уроках гимнастики. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные комбинации из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	
2/26	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные комбинации из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	
3/27	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельности, сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	
4/28	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные комбинации из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	
5/29	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	
6/30	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	
7/31	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы	

	упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	
8/32	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	
9/33	Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц	
10/34	Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц	
11/35	Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц	
12/36	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);	
13/37	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);	
14/38	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);	
15/39	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);	
16/40	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);	
17/41	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);	
18/42	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);	
19/43	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);	
20/44	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий.	
21/45	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); тест на гибкость.	

10 класс

3 четверть

№ п/п	Тематическое планирование	
1/46	Техника безопасности на уроках. Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 3 км.	
2/47	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 3 км.	

3/48	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 3 км. Специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски (по «прямой» и «змейкой»)	
4/49	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 3 км.	
5/50	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 5 км. Специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски (по «прямой» и «змейкой»)	
6/51	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 5 км.	
7/52	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 5 км. Специализированные полосы препятствий, включающие небольшие овраги и невысокие трамплины.	
8/53	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 5 км	
9/54	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 5 км. Специализированные полосы препятствий, включающие небольшие овраги и невысокие трамплины.	
10/55	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 5 км.	
11/56	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 5 км. Специализированные полосы препятствий, включающие небольшие овраги и невысокие трамплины.	
12/57	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 5 км.	
13/58	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 5 км. Специализированные полосы препятствий, включающие небольшие овраги и невысокие трамплины.	
14/59	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	
15/60	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	
16/61	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	
17/62	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	
18/63	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 5 км.	
19/64	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 5 км. Специализированные полосы препятствий, включающие небольшие овраги и невысокие трамплины.	

20/65	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 5 км.	
21/66	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Тактика в лыжной подготовке в спринте	
22/67	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 5 км.	
23/68	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 5 км.	
24/69	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 5 км.	
25/70	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 5 км.	
26/71	Совершенствование техники упражнений в плавании на боку с грузом в руке. Сухое плавание.	
27/72	Совершенствование техники упражнений в плавании на груди. Сухое плавание.	
28/73	Совершенствование техники упражнений в плавании на груди. Сухое плавание.	
29/74	Совершенствование техники упражнений в плавании на спине. Сухое плавание.	
30/75	Совершенствование техники упражнений в плавании на спине. Сухое плавание.	

10 класс

4 четверть

№ п/п	Тематическое планирование	
1/76	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Совершенствование техники упражнений в прыжках в высоту способом «перешагивания»	
2/77	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с места. Комплекс ГТО.	
3/78	Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции. Шестиминутный бег на выносливость. Метание набивного мяча.	
4/79	Совершенствование техники упражнений в прыжках в высоту. Подтягивание, пресс	
5/80	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции: эстафетный бег 4*50 м., 4*100 м.	
6/81	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции: бег 100 м на результат. Комплекс ГТО Эстафетный бег (техника и тактика).	
7/82	Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции. Финиширование 1500м.	
8/83	Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции. Финиширование 2000м.	
9/84	Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции. Финиширование 3000м.	
10/85	Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции. Бег 2000 м – девушки, 3000 – юноши на время.	

	Комплекс ГТО.	
11/86	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с разбега. Комплекс ГТО. Метание гранаты 500/700гр	
12/87	Техника безопасности. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе.	
13/88	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе.	
14/89	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе.	
15/90	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе.	
16/91	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе	
17/92	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе	
18/93	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе	
19/94	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе	
20/95	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе	
21/96	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе	
22/97	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе	
23/98	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе	
24/99	Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.	
25/100	Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.	
26/101	Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.	
27/102	Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.	

11 класс

1 четверть

№ п/п	Тематическое планирование	Примечание
1	Легкая атлетика. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранение творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.	
2	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции: спринтерский бег. Виды стартов.	
3	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции. Бег с ускорением 60-100метров. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья	
4	Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции. Техника старта; длительный бег до 15 мин. Метание	

	малого мяча.	
5	Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции: бега 1000-3000 м.	
6	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с места на результат. Комплекс ГТО.	
7	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции. Бег 100 м. Длительный бег 1,5 км. Комплекс ГТО.	
8	Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции. Бег 1000 м на результат. Техника прыжка с 9-13 шагов.	
9	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с разбега на результат. Комплекс ГТО.	
10	Совершенствование техники упражнений в метание гранаты в цель и на дальность. Комплекс ГТО.	
11	Совершенствование техники упражнений в метание гранаты в цель и на дальность. Комплекс ГТО.	
12	Совершенствование техники упражнений в метание гранаты 500гр.(девушки), 700 гр. (юноши). Комплекс ГТО.	
13	Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции: бег 3000 м на результат (юноши) и 2000 м (девушки). Комплекс ГТО.	
14	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции. Эстафетный бег 4*100, 4*400.	
15	Совершенствование техники упражнений в беге на средние дистанции. Бег 500м. Метание набивного мяча. Длительный бег.	
16	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.	
17	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.	
18	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.	
19	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.	
20	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.	
21	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.	
22	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.	
23	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.	
24	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.	

11 класс

2 четверть

№ п/п	Тематическое планирование	
1/25	Техника безопасности на уроках гимнастики. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные комбинации из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	
2/26	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные комбинации из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией,	

	ритмом, темпом, пространственной точностью.	
3/27	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельности, сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	
4/28	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные комбинации из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	
5/29	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	
6/30	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	
7/31	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	
8/32	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	
9/33	Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц	
10/34	Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц	
11/35	Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц	
12/36	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);	
13/37	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);	
14/38	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);	
15/39	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);	
16/40	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);	
17/41	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);	
18/42	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);	
19/43	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);	
20/44	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий.	
21/45	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных	

	Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); тест на гибкость.	
--	---	--

11 класс

3 четверть

№ п/п	Тематическое планирование	
1/46	Техника безопасности на уроках. Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 3 км.	
2/47	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 3 км.	
3/48	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 3 км. Специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски (по «прямой» и «змейкой»)	
4/49	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 3 км.	
5/50	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 5 км. Специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски (по «прямой» и «змейкой»)	
6/51	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 5 км.	
7/52	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 5 км. Специализированные полосы препятствий, включающие небольшие овраги и невысокие трамплины.	
8/53	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 5 км	
9/54	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 5 км. Специализированные полосы препятствий, включающие небольшие овраги и невысокие трамплины.	
10/55	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 5 км.	
11/56	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 5 км. Специализированные полосы препятствий, включающие небольшие овраги и невысокие трамплины.	
12/57	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 5 км.	
13/58	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 5 км. Специализированные полосы препятствий, включающие небольшие овраги и невысокие трамплины.	
14/59	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на	

	лыжах. Техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	
15/60	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	
16/61	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	
17/62	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	
18/63	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 5 км.	
19/64	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 5 км. Специализированные полосы препятствий, включающие небольшие овраги и невысокие трамплины.	
20/65	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 5 км.	
21/66	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Тактика в лыжной подготовке в спринте	
22/67	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 5 км.	
23/68	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 5 км.	
24/69	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 5 км.	
25/70	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 5 км.	
26/71	Совершенствование техники упражнений в плавании на боку с грузом в руке. Сухое плавание.	
27/72	Совершенствование техники упражнений в плавании на груди. Сухое плавание.	
28/73	Совершенствование техники упражнений в плавании на груди. Сухое плавание.	
29/74	Совершенствование техники упражнений в плавании на спине. Сухое плавание.	
30/75	Совершенствование техники упражнений в плавании на спине. Сухое плавание.	

11 класс

4 четверть

№ п/п	Тематическое планирование	
1/76	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Совершенствование техники упражнений в прыжках в высоту способом «перешагивания»	
2/77	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с места. Комплекс ГТО.	
3/78	Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции. Шестиминутный бег на выносливость. Метание набивного мяча.	
4/79	Совершенствование техники упражнений в прыжках в высоту. Подтягивание, пресс	

5/80	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции: эстафетный бег 4*50 м., 4*100 м.	
6/81	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции: бег 100 м на результат. Комплекс ГТО Эстафетный бег (техника и тактика).	
7/82	Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции. Финиширование 1500м.	
8/83	Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции. Финиширование 2000м.	
9/84	Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции. Финиширование 3000м.	
10/85	Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции. Бег 2000 м – девушки, 3000 – юноши на время. Комплекс ГТО.	
11/86	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с разбега. Комплекс ГТО. Метание гранаты 500/700гр	
12/87	Техника безопасности. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе.	
13/88	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе.	
14/89	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе.	
15/90	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе.	
16/91	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе	
17/92	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе	
18/93	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе	
19/94	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе	
20/95	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе	
21/96	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе	
22/97	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе	
23/98	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе	
24/99	Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.	
25/100	Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.	
26/101	Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.	
27/102	Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.	

