Руднева Оксана Валентиновна

Подписан: Руднева Оксана Валентиновна
DN: C=RU, OU=директор, O=Средняя школа № 1, CN=Руднева Оксана Валентиновна, E=sch-one@yandex.ru
Основание: я подтверждаю этот документ
Местоположение: 623428, Свердловская область, г. Каменск-Уральский, Проспект Победы, 79
Дата: 2022.10.12 09:33:22+05'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

Утверждена приказом директора
Средней школы №1
от 31 августа 2022 г. № 450

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1 с углубленным изучением отдельных предметов»

Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
для учащихся 10 – 11 классов
на 2022 - 2023 учебный год

Каменск-Уральский ГО

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

10 класс

Учащийся научится:

- ✓ определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- ✓ знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- ✓ знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
- ✓ характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- ✓ характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- ✓ составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- ✓ выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- ✓ выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- ✓ практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- ✓ практически использовать приемы защиты и самообороны;
- ✓ составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- ✓ определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- ✓ проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- ✓ владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Учащийся получит возможность научиться:

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

✓ выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

✓ проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

✓ выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

✓ выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

✓ осуществлять судейство в избранном виде спорта;

✓ составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

11 класс

Учащийся научится:

✓ определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

✓ знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

✓ знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

✓ характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

✓ характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

✓ составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

✓ выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

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

✓ практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

✓ практически использовать приемы защиты и самообороны;

✓ составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

✓ определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

✓ проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

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

Учащийся получит возможность научиться:

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

✓ выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

✓ проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

✓ выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

✓ выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

✓ осуществлять судейство в избранном виде спорта;

✓ составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура». 10 класс.				
№	Наименование темы	Количество часов	Содержание	Основные виды учебной деятельности
	Физическая культура и здоровый образ жизни (11)			
1.	Физическая	Девушки -	Современные	• Определять влияние

	культура и здоровый образ жизни	11 часов Юноши - 11 часов	оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Система индивидуальных занятий оздоровительной и	оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; • Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; • Знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности; • Характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; • Характеризовать основные формы организации занятий физической

			тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. Формы организации занятий физической культурой. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к	культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; • Практически использовать приемы самомассажа и релаксации; • Определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; • Проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; • Владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); • Проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и

			труду и обороне» (ГТО). Современное состояние физической культуры и спорта в России. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья	физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга; • Выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); • Осуществлять судейство в избранном виде спорта.
	Физкультурно-оздоровительная деятельность (4)			
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Девушки - 7 часов Юноши - 4 часа	Оздоровительные системы физического воспитания. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно	• Выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; • Составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной

			необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.	физической культуры; • Составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; • Самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; • составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.
	Физическое совершенствование(93)			
3.	Физическое совершенствование	Девушки - 90 часов Юноши - 93 часа	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции;	• Выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; • Практически использовать приемы защиты и

			прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.	самообороны; • выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования; • выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта.
Всего		108 часов		

Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура». 11 класс.				
№	Наименование темы	Количество часов	Содержание	Основные виды учебной деятельности
	Физическая культура и здоровый образ жизни (11)			
4.	Физическая культура и здоровый образ жизни	Девушки - 11 часов Юноши - 11 часов	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные	• Определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; • Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; • Знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности; • Характеризовать индивидуальные особенности физического и психического

			процедуры. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. Формы организации занятий физической культурой. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении	развития; • Характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; • Практически использовать приемы самомассажа и релаксации; • Определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; • Проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; • Владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); • Проводить

			нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Современное состояние физической культуры и спорта в России. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья	мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга; • Выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); • Осуществлять судейство в избранном виде спорта.
	Физкультурно-оздоровительная деятельность(4)			
5.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Девушки - 7 часов Юноши - 4 часа	Оздоровительные системы физического воспитания. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание	• Выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; • Составлять и выполнять

			оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.	индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; • Составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; • Самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; • составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.
	Физическое совершенствование (87)			
6.	Физическое совершенствование	Девушки - 84 часа Юноши - 87 часов	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические	• Выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и

			комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного	соревновательной деятельности; • Практически использовать приемы защиты и самообороны; • выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования; • выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта.

			ориентирования; прикладное плавание.	
Всего:		102 часа.		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

№ Урока	Тема Урока	Кол. Час.
	I четверть	
	Легкая атлетика	
1.	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Высокий и низкий старт до 40м.	1
2	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции. Стартовый разгон. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1
3	Стартовый разгон. Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции. Бег 30 м. на результат.	1
4	Высокий старт. Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с разбега. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1
5	Высокий старт. Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с разбега. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	1
6	Современные оздоровительные системы физического воспитания. Эстафетный бег. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (футболе, мини-футболе).	1
7	Эстафеты. Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции. Бег в равномерном темпе 15-20 мин.	1
8	Бег 100м. на результат. Метание гранаты на дальность. Аэробика: комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	1
9	Совершенствование техники упражнений в беге на средние дистанции. Бег 300м на результат.	1
10	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль	1

	в формировании здорового образа жизни. Прыжки в длину с места.	
11	Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции. Бег 1000 м. на результат.	1
12	Техника метания гранаты. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений.	1
13	Метание гранаты на дальность. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений.	1
	Баскетбол	
14	Техника ведения мяча с изменением направления и бросков по кольцу после ведения и передачи. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).	1
15	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).	1
16	Ведение мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).	1
17	Учить тактическим действиям в защите и нападении. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).	1
18	Техника бросков. Броски с отскоком от щита. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.	1
19	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника. Дистанционные броски. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).	1
20	Техника перемещений, владение мячом. Комбинации в защите и нападении. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).	1
21	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).	1
22	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).	1

23	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание) Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).	1
24	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Подведение итогов 1 четверти	1
	II четверть. Гимнастика с элементами акробатики и единоборств.	
25	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в сохранении творческой активности и долголетия. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д)	1
26	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях. Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках (ю); элементы акробатики изученные в предыдущих классах (д).	1
27	Акробатическая комбинация. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной пространственной точностью.	1
28	Акробатическая комбинация. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой.	1
29	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре (ю); Толчком ног подъем в упор на в/ж (д).	1
30	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Стойка на плечах из седа ноги врозь (ю); Равновесие на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок (д)	1
31	Упражнения на брусьях. Аэробика: комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	1
32	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м) Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.	1
33	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных	1

	акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах).	
34	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.	1
35	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину (ю); Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д).	1
36	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разным ритмом, темпом. Упражнения на перекладине (м) и бревне (д).	
37	Упражнения в равновесии (д). Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.	
38	Лазанье по двум канатам. Полосы препятствий.	
39	Опорный прыжок. Страховка. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	
40	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах).	
41	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной, траекторией. Опорный прыжок	
42	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах).	
	Волейбол	
43	Техника передвижений в волейболе. Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.	
44	Прием мяча снизу, передачи сверху в парах. Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.	
45	Оздоровительные системы физического воспитания. Прием мяча снизу, передачи сверху в парах.	
46	Нападающий удар через сетку. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	

47	Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.	
48	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). Подведение итогов за I полугодие.	
	III четверть. Лыжная подготовка	
49	Правила ТБ при занятиях лыжным спортом. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в поддержании репродуктивной функции.	1
50-51	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах Техника попеременного двухшажкого хода.	1
	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах Техника попеременного двухшажкого хода.	
52	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах Техника лыжных ходов и переход с одного хода на другой.	1
53-54	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1
55	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Техника спусков и подъемов с торможениями и поворотами.	1
56-57	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	1
	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	
58	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Переменная тренировка до 3км. с тремя ускорениями по 200 м.	1
59-60	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 4 км.	1
61	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Техника спусков и подъемов с торможениями и поворотами.	1
62-63	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Техника переходов с одного хода на другой.	1

64	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Техника переходов с одного хода на другой.	1
65-66	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Бег на лыжах 3 км.(девушки), 5 км.(юноши).	1
67	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Преодоление препятствий перешагиванием и перепрыгиванием.	1
68-69	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Техника спусков и подъемов с торможениями и поворотами.	1
70	Сдача техники ходов задолжниками. Подготовка к соревновательной деятельности.	1
71-72	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах Техника спусков и подъемов с торможениями и поворотами	1
	Волейбол	
73	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Совершенствование техники передач мяча сверху, приемов снизу.	1
74	Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Верхняя подача. Нападающий удар.	1
75	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). Верхняя подача. Нападающий удар.	1
76	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). Варианты блокирования нападающих ударов. Плавание: специально подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.	1
77	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	1
78	Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Совершенствование технических приемов и командно-тактических	1

	действий в спортивных играх (волейболе).	
	Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе).	
	IV четверть. Волейбол	
79	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах. Плавание: биомеханические особенности техники плавания.	1
80	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). Варианты техники приема и передач мяча	1
81	Варианты подач в волейболе. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.	1
82	Варианты нападающего удара через сетку Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.	1
83	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
84	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе).	1
	Баскетбол	
85	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника.	1
86	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника	1
87	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).	1

	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника.	
88	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
89	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).	1
90	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).	1
	Легкая атлетика	
91	Совершенствование техники упражнений в прыжках в высоту с разбега.	1
92	Совершенствование техники упражнений в прыжках в высоту с разбега.	1
93	Совершенствование техники упражнений в прыжках в высоту с разбега.	1
94	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	1
95	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительная ходьба и бег. Прыжки в длину с места.	1
96	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с разбега. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1
97	Совершенствование техники упражнений в беге на средние дистанции. Бег 300 м. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (футболе, мини-футболе).	1
98	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции. Бег 30 м. на результат. Метание гранаты. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (футболе, мини-футболе).	1
99	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции. Бег 100 м. на результат. Метание гранаты.	1
100	Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции.	1

	Бег 1000м. на результат.	
101	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Метание гранаты на результат.	1
102	Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции. Бег 2000 м. (девушки), 3000 м. (юноши) на результат.	1
103	Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Полосы препятствий.	1
104	Полосы препятствий. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (футболе, мини-футболе).	1
105	Полосы препятствий. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	1
106	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	1
107	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (футболе, мини-футболе).	1
108	Подведение итогов четверти. Игры по выбору учащихся. Плавание: правила плавания в открытом водоеме.	1

11 класс

№ Урока	Тема Урока	Кол. Час.
	I ЧЕТВЕРТЬ. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	
1.	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительная ходьба и бег. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Медленный бег до 4 мин.	1
2	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции.	1

	Бег 30 м. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	
3	Прыжковые упражнения. Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1
4	Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции. Прыжок в длину с места. Бег до 7 мин.	1
5	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с разбега. Бег на 100 м. Бег в медленном темпе до 9 мин.	1
6	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с разбега. Бег 9 мин в медленном темпе.	1
7	Совершенствование техники упражнений в беге на средние дистанции. Бег 300 м. на результат. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (футболе, мини-футболе).	1
8	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Техника метания гранаты на дальность с разбега.	1
9	Полосы препятствий. Бег до 9 мин с ускорениями по 60-80м.	1
10	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (футболе, мини-футболе).	1
11	Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции. Бег 1000 метров на результат.	1
12	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Техника метания гранаты.	1
13	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с разбега. Метание гранаты на дальность.	1
	Баскетбол	1
14	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).	1

	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	
15	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
16	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
17	Подготовка к соревновательной деятельности. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1
18	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).	1
19	Учебная игра в баскетбол. Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.	1
20	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).	1
21	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). Варианты ловли и передач мяча с сопротивлением защитника.	1
22	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника. Подготовка к соревновательной деятельности.	1
23	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
24	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).	1
	II ЧЕТВЕРТЬ. ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ И ЕДИНОБОРСТВ	
25	ТБ на занятиях гимнастикой. Современные оздоровительные системы физического воспитания.	1
26	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д).	1

27	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах).	1
28	Страховка. Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре (ю); Толчком ног подъем в упор на в/ж (д)	1
29	Упражнения в равновесии (д); приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. (м)	1
30	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной пространственной точностью. Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках (ю); элементы акробатики изученные в предыдущих классах (д).	1
31	Аэробика: комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Стойка на плечах из седа ноги врозь (ю); Равновесие на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок (д)	1
32	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Страховка. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1
33	Лазанье по двум канатам. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.	1
34	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Упражнения на перекладине, брусьях.	1
35	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях. Акробатическая комбинация. Лазанье по канату.	1
36	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры.	1
37	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разным ритмом, темпом. Упражнения на перекладине, брусьях.	1
38	Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину (ю); Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д). Полосы препятствий.	1

39	Упражнения в равновесии (д). Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. (м) Опорный прыжок.	1
40	Упражнения в равновесии (д). Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. (м)	1
41	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной, траекторией. Комбинация из ранее изученных элементов на брусьях.	1
42	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	1
43	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.	1
44	Прием мяча отраженного от сетки. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений.	1
45	Оздоровительные системы физического воспитания. Варианты техники приема и передач мяча.	1
46	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Варианты нападающего удара через сетку.	1
47	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе).	1
48	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). Варианты нападающего удара через сетку.	1
	III ЧЕТВЕРТЬ. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА.	
49-50 (1-2)	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Подготовка к соревновательной деятельности.	1
51 (3)	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Попеременный двухшажный ход.	1
52-53 (4-5)	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.	1

54 (6)	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Переход с одновременных ходов на попеременные.	1
55-56 (7-8)	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Торможение и поворот упором.	1
57 (9)	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Повороты переступанием в движении	1
58-59 (10-11)	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Техника конькового хода. Эстафеты.	1
60 (12)	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в сохранении творческой активности и долголетия. Переход с одновременных ходов на попеременные.	1
61-62 (13-14)	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Техника конькового хода. Эстафеты.	1
63 (15)	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Элементы тактики лыжных ходов.	1
64-65 (16-17)	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1
66 (18)	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции 3км (д); 5км (ю).	1
67-68 (19-20)	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Преодоление подъемов и препятствий	1
69 (21)	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Преодоление подъемов и препятствий.	1
70-71 (22-23)	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1
72 (24)	Преодоление подъемов и препятствий. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в поддержании репродуктивной функции.	1
	ВОЛЕЙБОЛ	
73(25)	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1

74 (26)	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Нападающий удар при встречных передачах.	1
75 (27)	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Верхняя и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем.	1
76 (28)	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности. Нападающий удар по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач.	1
77 (29)	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем). Страховка. Плавание: способы плавания.	1
78 (30)	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). Плавание: доврачебная помощь пострадавшему.	1
	IV четверть. Волейбол.	
79 (1)	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах.	1
80 (2)	Варианты техники приема и передач мяча. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.	1
81 (3)	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). Варианты подач.	1
82 (4)	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). Варианты нападающего удара через сетку	1
83 (5)	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе).	
	Баскетбол.	
84 (6)	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1

85 (7)	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
86 (8)	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
87 (9)	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1
88 (10)	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1
89 (11)	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).	1
	Легкая атлетика	
90 (12)	Техника безопасности во время занятий л/а. Совершенствование техники упражнений в прыжках в высоту с разбега. Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1
91 (13)	Совершенствование техники упражнений в прыжках в высоту с разбега.	1
92 (14)	Совершенствование техники упражнений в прыжках в высоту с разбега. Плавание: техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.	1
93 (15)	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции. Стартовый разгон с преследованием. Переменный бег до 4 мин.	1
94 (16)	Техника прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники упражнений в беге на средние дистанции.	1
95 (17)	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с разбега. Бег с переменной скоростью до 10 мин.	1
96 (18)	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	1
97 (19)	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции.	1

	Бег 30 м. на результат. Метание гранаты. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (футболе, мини-футболе).	
98 (20)	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции. Бег 100 м. на результат. Метание гранаты.	1
99 (21)	Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции. Бег 1000 м на результат.	1
100 (22)	Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта. Учёт техники метания гранаты.	1
101 (23)	Совершенствование техники упражнений в беге на длинныедистанции.Бег 3000 и 2000 м.	1
102 (24)	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающиетехнологии: оздоровительная ходьба и бег. Развитие силовых способностей и прыгучести	1