

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент Смоленской области по образованию и науке**

**Муниципальное образование "Смоленский район" Смоленской области**

**МБОУ Дивасовская СШ**

**РАССМОТРЕНО**

Заседанием  
педагогического совета

Протокол №1

от «31» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР



[Беляева Ю. В.]

от «31» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

Приказ №60-ОД  
от «31» августа 2023 г.



[Жучков В. А.]

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 113291357)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 10 классов

**д. Дивасы 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 10-11 классов базового уровня составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (ред. От 29.06.2017) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2012 N 24480), примерной основной образовательной программой среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28 июня 2016 года № 2/16-з), на основе основной образовательной программы среднего общего образования МАОУ СШ № 3, утвержденной приказом МАОУ СШ №3 от 27.08.2020 №153, на основе программы Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2015.

Данная рабочая программа ориентирована на использование учебника Физической культуры 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: Базовый уровень / В.И. Лях. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2020.

Рабочая программа предусматривает обучению физической культуре на базовом уровне:

10 класс – в объеме 3 часа в неделю, итого 102 часа в год;

11 класс – в объеме 3 часа в неделю, итого 102 часа в год.

Всего за два года обучения 204 часа.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

#### **(базовый уровень)**

#### **Личностные результаты:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством

собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

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

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

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

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

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

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

- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

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

- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

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

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

### **Метапредметные результаты:**

#### **Регулятивные универсальные учебные действия**

##### **Выпускник научится:**

Самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

#### **Познавательные универсальные учебные действия**

##### **Выпускник научится:**

Искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

Находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

Осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

### **Предметные результаты**

**В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:**

**Выпускник на базовом уровне 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).

### **Выпускник на базовом уровне 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.

**На основании полученных знаний учащиеся должны уметь**

**объяснять:**

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

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

**Характеризовать:**

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

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

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

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

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

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

**Соблюдать правила:**

- личной гигиены и закаливания организма;

- организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Осуществлять:**

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приёмы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

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

**Определять:**

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Демонстрировать:**

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
Скоростные	Бег 30м, с	5.0	5.4



	Бег 100м. с	14.3	17.5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз.	10	-
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, кол-во раз.	-	14
	Прыжок в длину с места, см.	215	170
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км, мин/с.	13.50	-
	Кроссовый бег на 2 км, мин/с.	-	10.00

**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 2,5х2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши);

- метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1х1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши);

- **в гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусках (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки);

- выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);

- **в 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.

№	Физические	Контрольные	Возраст,	Уровень
---	------------	-------------	----------	---------

п/п	способности	упражнения (тест)	лет	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	4,8и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3x10м, 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	8,4и 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	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300-1400 1300-1400	1500 м выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклон в перед 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 лёжа, кол-во раз (девушки)	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

**Физическая подготовленность** должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей (табл. 1) с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.\

**Должны быть освоены:**

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний. **Способы спортивной деятельности:** участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта. **Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных

достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату. Требования к уровню физической культуры, составляющему вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет сам учитель, согласуя его с советом учителей, дирекцией школы и учащимися конкретного класса.

## **Содержание учебного предмета «Физическая культура» (базовый уровень)**

**10 класс (3 ч в неделю, всего 102 ч)**

### **Знания о физической культуре.**

#### **Социокультурные основы.**

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа

жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

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

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

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

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

Представление о соревновательной и тренировочной деятель-

ности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

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

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях. Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

**Медико-биологические основы.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья;

поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

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

Основы техники безопасности и профилактики травматизма,

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

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

**Закрепление навыков закаливания.** Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

**Закрепление приёмов саморегуляции.** Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы

йоги. Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

### Тематическое планирование. Физическая культура.

#### 10 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>15</b>
1	Вводный урок Физическая культура в обществе. Инструктаж по ТБ.	1 час
2	Финиш бега на различные дистанции. Совершенствование	1 час
3	Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств. Совершенствование	1 час
4.	Челночный бег 10×10. Совершенствование	1 час
5.	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование	1 час
6.	Старт в эстафетном беге. Совершенствование	1 час
7	Совершенствование. Бег до 4,5км(д), 5,5км (ю)	1 час
8	Развитие скоростно – силовых способностей. .Совершенствование	1 час
9	Бег до 4,5км(д), 5,5км (ю). Развитие скоростно- силовых способностей.	1 час
10	Развитие скоростно- силовых способностей. Совершенствование	1 час
11	Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Совершенствование	1 час
12	Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам Совершенствование	1 час
13	Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств. Совершенствование	1 час

14	Совершенствование Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание».	1 час
15	Прыжки в длину Совершенствование	1 час
	<b>Спортивные игры</b>	<b>12 часов</b>
16	Вводный новая тема Баскетбол. Инструктаж по ТБ.	1 час
17	Ловля мяча с полуотскока; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час
18	передача мяча одной рукой; броски по кольцу в движении Совершенствование	1 час
19	Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час
20	Передача мяча одной рукой; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час
21	Передача мяча одной рукой; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час
22	Совершенствование Броски по кольцу в движении;	1 час
23	Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час
24	Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час
25	Взаимодействие игроков нападения и защиты; Совершенствование	1 час
26	Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час
2 четв	<b>Спортивные игры</b>	<b>12 часов</b>
27	Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра.	1 час
28	Вводный новая тема Влияние образа жизни на состояние здоровья. Волейбол. Инструктаж по ТБ.	1 час
29	Нападающий удар; .Совершенствование	1 час
30	Нападающий удар; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час
31	Нападающий удар; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час
32.	Блокирование; Совершенствование	1 час
33	Блокирование; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час
34.	Блокирование; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час

35.	Блокирование; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час
36	Страховка у сетки Совершенствование	1 час
37	Страховка у сетки; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час
38	Страховка у сетки; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час
39	Страховка у сетки; двусторонняя игра тема Совершенствование	1 час
	<b>Гимнастика</b>	<b>16 часов</b>
40	Вводный новая Физическая культура в семье. Строевые упражнения. (д)Упражнения в равновесии (на полу)- упражнения из ранее изученных элементов. (ю)	1 час
41	Строевые упражнения. (д)Упражнения в равновесии (на полу)- упражнения из ранее изученных элементов. (ю) Совершенствование	1 час
42	Висы и упоры. Развитие силовых способностей Совершенствование	1 час
43	Висы и упоры. Развитие силовых способностей. Совершенствование	1 час
44	Вводный новая тема Упражнения с гантелями, гириями 16 кг. Развитие силовых способностей.	1 час
45	Строевые упражнения. (д) Висы и упоры. (ю) Упражнения с гантелями, гириями 16 кг. Развитие силовых способностей. Совершенствование	1 час
46	Развитие координационных способностей. Совершенствование	1 час
47	Строевые упражнения. (д) Висы и упоры. (ю) Упражнения с гантелями, гириями 16 кг. Развитие координационных способностей. Совершенствование	1 час
48	Вводный новая тема Акробатика- (ю)комбинация из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. (д) комбинация из ранее изученных элементов	1 час
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>25 часов</b>
49	Вводный новая тема Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Инструктаж по технике безопасности	1 час
50	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час
51	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Развитие	1 час

	выносливости, координации. Совершенствование	
3 четв		
52	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Совершенствование	1 час
53	Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час
54	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час
55	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час
56	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час
57	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час
58	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час
59	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час
60	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час
61	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час
62	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час
63	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час
64	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час
65	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час
66	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час
67	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие	1 час



	выносливости, координации. Совершенствование	
68	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час
69	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час
70	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час
71	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час
72	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Совершенствование	1 час
73	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие координации, выносливости, ловкости. Совершенствование	1 час
	<b>Гимнастика</b>	<b>16 часов</b>
74	Строевые упражнения. Акробатика-(ю)комбинация из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. (д) комбинация из ранее изученных элементов. Совершенствование	1 час
75	Акробатика- сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. Совершенствование	1 час
76	Строевые упражнения. Акробатика- (ю)комбинация из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. (д) Совершенствование	1 час
77	Вводный новая тема Опорные прыжки- прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см.)	1 час
78	Строевые упражнения. Опорные прыжки- вскок в упор присев, соскок прогнувшись Развитие координационных способностей. Совершенствование	1 час
79	Строевые упражнения. Опорные прыжки- вскок в упор присев, соскок прогнувшись Развитие координационных способностей. Совершенствование	1 час
80	Строевые упражнения. Опорные прыжки- вскок в упор присев, соскок прогнувшись .Совершенствование	1 час
4 четв	<b>Гимнастика</b>	<b>8 часов</b>

81	Вводный новая тема Строевые упражнения. Элементы художественной гимнастики	1 час
82	-комбинация из ранее изученных элементов со скакалкой, обручем, лентой, танцевальными шагами, прыжками Совершенствование	1 час
83	Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Совершенствование	1 час
84	Строевые упражнения. Элементы художественной гимнастики - комбинация из ранее изученных элементов Упражнения с гантелями, гирями Совершенствование	1 час
85	Вводный новая тема Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика.	1 час
86	Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Развитие выносливости. Совершенствование	1 час
87	Развитие выносливости. Развитие скоростных способностей. Совершенствование	1 час
88	Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Развитие выносливости, развитие скоростных способностей. Совершенствование	1 час
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>7 часов</b>
89	Вводный Инструктаж по технике безопасности. Метание гранаты	1 час
90	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Совершенствование	1 час
91	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Совершенствование	1 час
92	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий. Совершенствование	1 час
93	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий. Совершенствование	1 час
94	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий. Совершенствование	1 час
95	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий. Совершенствование	1 час
	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>10 часов</b>
96	Вводный Инструктаж по технике безопасности. Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км.	1 час
97	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км.	1 час

	Совершенствование	
98	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы. Совершенствование	1 час
99	Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы. Совершенствование	1 час
100	Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы. Совершенствование	1 час
101	Преодоление полосы препятствий Совершенствование	1 час
102	Бег 60,200 м.	1 час

### Тематическое планирование. Физическая культура.

#### 11 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>15</b>
1	Вводный урок Физическая культура в обществе. Инструктаж по ТБ.	1 час
2	Финиш бега на различные дистанции. Совершенствование	1 час
3	Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств. Совершенствование	1 час
4.	Челночный бег 10×10. Совершенствование	1 час
5.	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование	1 час
6.	Старт в эстафетном беге. Совершенствование	1 час
7	Совершенствование. Бег до 4,5км(д), 5,5км (ю)	1 час
8	Развитие скоростно – силовых способностей. .Совершенствование	1 час
9	Бег до 4,5км(д), 5,5км (ю). Развитие скоростно- силовых способностей.	1 час
10	Развитие скоростно- силовых способностей. Совершенствование	1 час

11	Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Совершенствование	1 час
12	Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам Совершенствование	1 час
13	Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств. Совершенствование	1 час
14	Совершенствование Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание».	1 час
15	Прыжки в длину Совершенствование	1 час
	<b>Спортивные игры</b>	<b>12 часов</b>
16	Вводный новая тема Баскетбол. Инструктаж по ТБ.	1 час
17	Ловля мяча с полуотскока; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час
18	передача мяча одной рукой; броски по кольцу в движении Совершенствование	1 час
19	Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час
20	Передача мяча одной рукой; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час
21	Передача мяча одной рукой; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час
22	Совершенствование Броски по кольцу в движении;	1 час
23	Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час
24	Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час
25	Взаимодействие игроков нападения и защиты; Совершенствование	1 час
26	Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час
2	<b>Спортивные игры</b>	<b>12 часов</b>
четв		
27	Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра.	1 час
28	Вводный новая тема Влияние образа жизни на состояние здоровья. Волейбол. Инструктаж по ТБ.	1 час
29	Нападающий удар; .Совершенствование	1 час

30	Нападающий удар; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час
31	Нападающий удар; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час
32.	Блокирование; Совершенствование	1 час
33	Блокирование; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час
34.	Блокирование; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час
35.	Блокирование; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час
36	Страховка у сетки Совершенствование	1 час
37	Страховка у сетки; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час
38	Страховка у сетки; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час
39	Страховка у сетки; двусторонняя игра тема Совершенствование	1 час
	<b>Гимнастика</b>	<b>16 часов</b>
40	Вводный новая Физическая культура в семье. Строевые упражнения. (д)Упражнения в равновесии (на полу)- упражнения из ранее изученных элементов. (ю)	1 час
41	Строевые упражнения. (д)Упражнения в равновесии (на полу)- упражнения из ранее изученных элементов. (ю) Совершенствование	1 час
42	Висы и упоры. Развитие силовых способностей Совершенствование	1 час
43	Висы и упоры. Развитие силовых способностей. Совершенствование	1 час
44	Вводный новая тема Упражнения с гантелями, гириями 16 кг. Развитие силовых способностей.	1 час
45	Строевые упражнения. (д) Висы и упоры. (ю) Упражнения с гантелями, гириями 16 кг. Развитие силовых способностей. Совершенствование	1 час
46	Развитие координационных способностей. Совершенствование	1 час
47	Строевые упражнения. (д) Висы и упоры. (ю) Упражнения с гантелями, гириями 16 кг. Развитие координационных способностей. Совершенствование	1 час
48	Вводный новая тема Акробатика- (ю)комбинация из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. (д) комбинация из ранее изученных элементов	1 час
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>25 часов</b>

49	Вводный новая тема Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Инструктаж по технике безопасности	1 час
50	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час
51	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час
3 четв		
52	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Совершенствование	1 час
53	Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час
54	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час
55	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час
56	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час
57	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час
58	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час
59	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час
60	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час
61	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час
62	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час
63	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час
64	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие	1 час

	выносливости, координации. Совершенствование	
65	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час
66	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час
67	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час
68	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час
69	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час
70	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час
71	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час
72	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Совершенствование	1 час
73	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие координации, выносливости, ловкости. Совершенствование	1 час
	<b>Гимнастика</b>	<b>16 часов</b>
74	Строевые упражнения. Акробатика-(ю)комбинация из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. (д) комбинация из ранее изученных элементов. Совершенствование	1 час
75	Акробатика- сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. Совершенствование	1 час
76	Строевые упражнения. Акробатика- (ю)комбинация из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. (д) Совершенствование	1 час
77	Вводный новая тема Опорные прыжки- прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см.)	1 час
78	Строевые упражнения. Опорные прыжки- вскок в упор присев, соскок прогнувшись Развитие координационных способностей. Совершенствование	1 час

79	Строевые упражнения. Опорные прыжки- вскок в упор присев, соскок прогнувшись Развитие координационных способностей. Совершенствование	1 час
80	Строевые упражнения. Опорные прыжки- вскок в упор присев, соскок прогнувшись .Совершенствование	1 час
4 четв	<b>Гимнастика</b>	<b>8 часов</b>
81	Вводный новая тема Строевые упражнения. Элементы художественной гимнастики	1 час
82	-комбинация из ранее изученных элементов со скакалкой, обручем, лентой, танцевальными шагами, прыжками Совершенствование	1 час
83	Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Соверствование	1 час
84	Строевые упражнения. Элементы художественной гимнастики - комбинация из ранее изученных элементов Упражнения с гантелями, гирями Совершенствование	1 час
85	Вводный новая тема Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика.	1 час
86	Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Развитие выносливости. Совершенствование	1 час
87	Развитие выносливости. Развитие скоростных способностей. Совершенствование	1 час
88	Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Развитие выносливости, развитие скоростных способностей. Совершенствование	1 час
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>7 часов</b>
89	Вводный Инструктаж по технике безопасности. Метание гранаты	1 час
90	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Совершенствование	1 час
91	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Совершенствование	1 час
92	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий. Совершенствование	1 час
93	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий. Совершенствование	1 час
94	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий. Совершенствование	1 час



95	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий. Совершенствование	1 час
	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>7 часов</b>
96	Вводный Инструктаж по технике безопасности. Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км.	1 час
97	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Совершенствование	1 час
98	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы. Совершенствование	1 час
99	Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы. Совершенствование	1 час
100	Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы. Совершенствование	1 час
101	Преодоление полосы препятствий Совершенствование	1 час
102	Резервный урок	1 час