
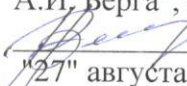


**Муниципальное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа №2 имени академика А.И. Берга",
г. Жуков Жуковского района Калужской области**

"Рассмотрено"
На заседании учителей
предметно-методического
цикла прикладных дисциплин
Руководитель МЦ
 Т.В. Веркнер
Протокол № 1
от "25" августа 2020 г.

"Согласовано"
Заместитель директора
по учебно-воспитательной
работе МОУ "Средняя
общеобразовательная школа №2
имени академика
А.И. Берга", г. Жуков
 В.А. Наумова
"27" августа 2020 г.

"Утверждаю"
Директор МОУ "Средняя
общеобразовательная школа №2
имени академика
А.И. Берга", г. Жуков
 Е.А. Миронова
Приказ № 183/13
от "28" августа 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура

10 - 11 КЛАССЫ

Пояснительная записка

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в районной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика).

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Общая характеристика учебного предмета

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Настоящая рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры в 5 – 9 и 10 – 11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов.

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов направлены на:

содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать 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 физиологической подготовленности;

расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;

дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

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 контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

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

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы 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:

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

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различный по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырехшажного варианта бросков) шаг метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять 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), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

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

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возрас		Уровень					
			т, лет	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	5,95,3 5,9—5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 х 10 м, с	16	17	8,2 и ниже 8,1	8,0—7,7 7,9—7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3—8,7 9,3—8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	17	180 и ниже 190	195—210 205—220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170—190 170—190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	17	1300 и выше 1300	1050—1200 1050—1200	900 и ниже 900	1500 и выше 1500	1300—1400 1300—1400	1100 и ниже 1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	17	5 и ниже 5	9—12 9—12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12—14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16	17	4 и ниже 5	8—9 9—10	11 и выше 12			
			16	17				6 и ниже 6	13—15 13—15	18 и выше 18

Содержание учебного предмета
Годовое распределение
сетки часов на разделы по рабочей программе физического воспитания
при 3-х урочных занятиях в неделю в 10 – 11 классах.

Разделы рабочей программы	Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования	Классы	Всего часов
		10	11
1	2	3	4
Основы знаний о физической культуре	Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы	В течение года	5
Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой	Основы техники безопасности и профилактики травматизма	В течение урока	
Способы физической деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью:	Двигательные действия и навыки, действия и приёмы в подвижных и спортивных играх		
- Гимнастика, акробатика		15	15
- Лыжная подготовка		16	16
- Баскетбол		36	36
- Волейбол			
- Лёгкая атлетика		27	27
Вариативная часть:			
- Элементы единоборств			
-Плавание			
- Кроссовая подготовка		8	8
ИТОГО:			16
ВСЕГО:		102	102
			204
			204

**Годовое распределение
сетки часов на разделы по рабочей программе физического воспитания
при 3-х урочных занятиях в неделю в 10 – 11 классах.**

Разделы рабочей программы	Элементы государственного образования	федерального стандарта	компонента общего образования	Классы		Всего часов
				10	11	
1		2		3	4	5
Основы знаний о физкультурной деятельности	Медико-биологические, педагогические, исторические основы	психолого-социально-культурные		В течение года		
Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой	Основы техники безопасности и профилактики травматизма			В течение урока		
Способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью:	Двигательные действия и навыки, действия и приёмы в подвижных и спортивных играх					
- Гимнастика, акробатика				15	15	30
- Лыжня подготовка				16	16	32
- Баскетбол				36	36	72
- Волейбол						
- Лёгкая атлетика				27	27	54
Вариативная часть:						
- Элементы единоборств						
-Плавание						
- Кроссовая подготовка				8	8	16
ИТОГО:						204
ВСЕГО:				102	102	204

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 2,)
За ответ, в котором: Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	За тот же ответ, если: В нём содержится небольшие неточности и незначительные ошибки.	За ответ, в котором: Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	За непонимание и: Не знание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
За выполнение, в котором: Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с	За тоже выполнение, если: При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	За выполнение, в котором: Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности	За выполнение, в котором: Движение или отдельные элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

<p>отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобратся в движении, объяснить, как оно выполняется, и в продемонстрировать нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.</p>		<p>движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.</p>	
---	--	---	--

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

<p>Оценка «5» (12, 13, 14)</p> <p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. 	<p>Оценка «4» (9, 10, 11)</p> <p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. 	<p>Оценка «3» (6, 7, 8)</p> <p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)</p> <p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>
---	--	--	---

4. Уровень физической подготовленности учащихся

<p>Оценка «5» (12, 13, 14)</p> <p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и</p>	<p>Оценка «4» (9, 10, 11)</p> <p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p>	<p>Оценка «3» (6, 7, 8)</p> <p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p>	<p>Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)</p> <p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p>
--	--	--	---

высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.			
---	--	--	--

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Тематическое планирование 11 класс

№	Тип урока	Дата изучения	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Оборудование и инвентарь	Домашнее задание
1 ПОЛУГОДИЕ						
Лёгкая атлетика – 15						
1	Вводный, новая тема	6.09.	Инструктаж по ТБ. Беседа: Физическая культура в обществе. Финиш бега на различные дистанции.	1 час	Секундомер, свисток	Бег
2	Совершенствование	6.09.	Финиш бега на различные дистанции. Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств.	1 час	Секундомер, свисток	Бег
3	Совершенствование	8.09.	Финиш бега на различные дистанции. Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств.	1 час	Секундомер, свисток	Бег
4.	Совершенствование	8.09.	Челночный бег 10×10. Развитие скоростных и координационных способностей.	1 час	Секундомер, свисток	Бег
5.	Совершенствование	13.09.	Челночный бег 10×10. Развитие скоростно-силовых качеств.	1 час	Секундомер, свисток	Бег
6.	Совершенствование	13.09.	Челночный бег 10×10. Старт в эстафетном беге. Развитие скоростно-силовых качеств.	1 час	Секундомер, свисток	Бег
7	Совершенствование	15.09.	Бег до 4,5км(л), 5,5км (ю). Развитие скоростно-силовых качеств.	1 час	Секундомер, свисток	Бег
8	Совершенствование	15.09.	Бег до 4,5км(л), 5,5км (ю). Развитие скоростно-силовых способностей.	1 час	Секундомер, свисток	Бег
9		22.09.	Бег до 4,5км(л), 5,5км (ю). Развитие скоростно-силовых способностей.	1 час	Секундомер, свисток	Бег
10	Совершенствование	22.09.	Бег до 4,5км(л), 5,5км (ю). Развитие скоростно-силовых способностей.	1 час	Секундомер, свисток	Бег
11	Совершенствование	27.09.	Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости, скор.-силов. Кач.	1 час	Рулетка	Комплекс прыжков
12	Совершенствование	29.09.	Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту	1 час	Рулетка	Комплекс прыжков

			способом «перешагивание». Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств.			
13	Совершенствование	29.09.	Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств.	1 час	Рулетка	Комплекс прыжков
14	Совершенствование	4.10.	Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств.	1 час	Рулетка	Прыжки на скакалке
15	Совершенствование	4.10.	Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств.	1 час	Рулетка	Прыжки на скакалке
Спортивные игры – 12 часов						
16	Вводный новая тема	6.10.	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Ловля мяча с полуотскока; двусторонняя игра.	1 час	Баскетбольные мячи	Прыжки на скакалке
17	Совершенствование	11.10.	Ловля мяча с полуотскока; двусторонняя игра.	1 час	Баскетбольные мячи	Прыжки на скакалке
18	Совершенствование	13.10.	Ловля мяча с полуотскока; передача мяча одной рукой; броски по кольцу в движении; взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра.	1 час	Баскетбольные мячи	Прыжки на скакалке
19	Совершенствование	13.10.	Ловля мяча с полуотскока; двусторонняя игра.	1 час	Баскетбольные мячи	Упражнения для мышц спины
20	Совершенствование	18.10.	Передача мяча одной рукой; двусторонняя игра.	1 час	Баскетбольные мячи	Формирование правильной осанки
21	Совершенствование	20.10.	Передача мяча одной рукой; двусторонняя игра.	1 час	Баскетбольные мячи	Формирование правильной осанки
22	Совершенствование	20.10.	Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра.	1 час	Баскетбольные мячи	ОФП
23	Совершенствование	25.10.	Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра.	1 час	Баскетбольные мячи	ОФП
24	Совершенствование	25.10.	Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра.	1 час	Баскетбольные мячи	ОФП
25	Совершенствование	27.10.	Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра.	1 час	Баскетбольные мячи	ОФП
26	Совершенствование	27.10.	Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра.	1 час	Баскетбольные мячи	ОФП

			двусторонняя игра.	ОФП	МЯЧИ		
						1 час	
27			УЧЕБНАЯ ИГРА				
Гимнастика – 15 часов							
28	Вводный, новая тема	6.12.	Беседа: Физическая культура в семье. Строевые упражнения. (д) Упражнения в равновесии (на полу)- упражнения из ранее изученных элементов. (ю) Висы и упоры. Развитие силовых способностей	Силовая подготовка	маты	1 час	
29	Совершенствование	8.12.	Строевые упражнения. (д) Упражнения в равновесии (на полу)- упражнения из ранее изученных элементов. (ю) Висы и упоры. Развитие силовых способностей	Силовая подготовка	маты	1 час	
30	Совершенствование	8.12.	Строевые упражнения. (д) Упражнения в равновесии (на полу)- упражнения из ранее изученных элементов. (ю) Висы и упоры. Развитие силовых способностей	Силовая подготовка	маты	1 час	
31	Совершенствование	13.12.	Строевые упражнения. (д) Упражнения в равновесии (на полу)- упражнения из ранее изученных элементов. (ю) Висы и упоры. Развитие силовых способностей	Силовая подготовка	маты	1 час	
32	Вводный новая тема	15.12.	Строевые упражнения. (д) Висы и упоры. (ю) Упражнения с гантелями, гириями 16 кг. Развитие силовых способностей.	Упражнения на гибкость	маты, гантели, гири	1 час	
33	Совершенствование	15.12.	Строевые упражнения. (д) Висы и упоры. (ю) Упражнения с гантелями, гириями 16 кг. Развитие силовых способностей.	Упражнения на гибкость	маты, гантели, гири	1 час	
34	Совершенствование	20.12.	Строевые упражнения. (д) Висы и упоры. (ю) Упражнения с гантелями, гириями 16 кг. Развитие координационных способностей.	Упражнения на гибкость	маты, гантели, гири	1 час	
35	Совершенствование	22.12.	Строевые упражнения. (д) Висы и упоры. (ю) Упражнения с гантелями, гириями 16 кг. Развитие координационных способностей.	Упражнения на гибкость	маты, гантели, гири	1 час	
36	Вводный, новая тема	22.12.	Строевые упражнения. Акробатика- (ю) комбинация из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. (д) комбинация из ранее изученных элементов. Развитие координационных способностей.	Упражнения на гибкость	Маты, мостик	1 час	
37	Совершенствование	9.03.	Строевые упражнения. Акробатика- (ю) комбинация из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. (д). Развитие координационных способностей.	Упражнения на гибкость	Маты, мостик	1 час	
38	Совершенствование	9.03.	Строевые упражнения. Акробатика- сед углом; стоя	Упражнения на гибкость	Маты, мостик	1 час	

			на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Развитие координационных способностей.				гибкость
39	Совершенствование	14.03.	Строевые упражнения. Акробатика- (ю)комбинация из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. (д) комбинация из ранее изученных элементов. Развитие координационных способностей.	1 час	Маты, мостик	Акробатические элементы	
40	Вводный, новая тема	16.03.	Строевые упражнения. Опорные прыжки- прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см.) Развитие координационных способностей.	1 час	Конь, козёл, маты	Акробатическая подготовка	
41	Совершенствование	16.03.	Строевые упражнения. Опорные прыжки- всок в упор присев, соскок прогнувшись (конь в ширину, высота 110 см.) (д), прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 120-125 см) (ю). Развитие координационных способностей.	1 час	Конь, козёл, маты	Акробатические элементы	
42	Совершенствование	21.03.	Строевые упражнения. Опорные прыжки- всок в упор присев, соскок прогнувшись (конь в ширину, высота 110 см.) (д), прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 120-125 см) (ю). Развитие координационных способностей.	1 час	Конь, козёл, маты	Акробатические элементы	

Спортивные игры – 6 часов

43	Вводный новая тема	6.10.	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Ловля мяча с полуотскока; двусторонняя игра.	1 час	Баскетбольные мячи	Прыжки на скакалке
44	Совершенствование	11.10.	Ловля мяча с полуотскока; двусторонняя игра.	1 час	Баскетбольные мячи	Прыжки на скакалке
45	Совершенствование	13.10.	Ловля мяча с полуотскока; передача мяча одной рукой; броски по кольцу в движении; взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра.	1 час	Баскетбольные мячи	Прыжки на скакалке
46	Совершенствование	13.10.	Ловля мяча с полуотскока; двусторонняя игра.	1 час	Баскетбольные мячи	Упражнения для мышц спины
47	Совершенствование	18.10.	Передача мяча одной рукой; двусторонняя игра.	1 час	Баскетбольные мячи	Формирование правильной осанки
48	Совершенствование	20.10.	Передача мяча одной рукой; двусторонняя игра.	1 час	Баскетбольные Мячи	Формирование правильной осанки

II ПОЛУГОДИЕ

Лыжная подготовка – 16 часов

49	Вводный, новая тема	12.01.	Инструктаж по технике безопасности. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Развитие выносливости, координации.	1 час	Лыжи, секундомер	Упражнения для мышц рук
50	Совершенствование	12.01.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации.	1 час	Лыжи, секундомер	Упражнения для мышц рук
51	Совершенствование	17.01.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Развитие выносливости, координации.	1 час	Лыжи, секундомер	Упражнения для мышц рук
52	Совершенствование	17.01.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Развитие выносливости, координации.	1 час	Лыжи, секундомер	Упражнения для мышц рук
53	Совершенствование	19.01.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Развитие выносливости, координации.	1 час	Лыжи, секундомер	Упражнения для мышц рук
54	Совершенствование	19.01.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Развитие выносливости.	1 час	Лыжи, секундомер	Упражнения для мышц рук
55	Совершенствование	26.01.	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации.	1 час	Лыжи, секундомер	Упражнения для мышц рук
56	Совершенствование	26.01.	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации.	1 час	Лыжи, секундомер	Упражнения для мышц рук
57	Совершенствование	31.01.	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации.	1 час	Лыжи, секундомер	Упражнения для мышц рук
58	Совершенствование	31.01.	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации.	1 час	Лыжи, секундомер	Упражнения для мышц рук
59	Совершенствование	6.02.	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации.	1 час	Лыжи, секундомер	Упражнения для мышц рук
60	Совершенствование	6.02.	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие координации, выносливости, ловкости.	1 час	Лыжи, секундомер	Упражнения для мышц рук
61	Совершенствование	13.02.	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю).	1 час	Лыжи, секундомер	Упражнения для мышц рук

			Развитие координации, выносливости, ловкости.		1 час	Лыжи, секундомер	Упражнения для мышц рук	
62	Совершенствование	13.02.	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие координации, выносливости, ловкости.		1 час	Лыжи, секундомер	Упражнения для мышц рук	
63	Совершенствование	20.02.	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие координации, выносливости, ловкости.		1 час	Лыжи, секундомер	Упражнения для мышц рук	
64	Совершенствование	20.02.	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие координации, выносливости, ловкости.		1 час	Лыжи, секундомер	Упражнения для мышц рук	
Кроссовая подготовка – 8 часов								
65	Вводный, новая тема		Инструктаж по технике безопасности. Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.		1 час	Секундомер, свисток	Силовая подготовка	
66	Совершенствование		Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.		1 час	Секундомер, свисток	Силовая подготовка	
67	Совершенствование		Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.		1 час	Секундомер, свисток	Силовая подготовка	
68	Совершенствование		Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.		1 час	Секундомер, свисток	Силовая подготовка	
69	Совершенствование		Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.		1 час	Секундомер, свисток	Силовая подготовка	
70	Совершенствование		Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.		1 час	Секундомер, свисток	Силовая подготовка	
71	Совершенствование		Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.		1 час	Секундомер, свисток	Силовая подготовка	
72	Совершенствование		Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.		1 час	Секундомер, свисток	Силовая подготовка	

			выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.			
Спортивные игры – 6 часов						
73	Вводный, новая тема		Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Ловля мяча с полуотскока; двусторонняя игра.	1 час	Баскетбольные мячи	Прыжки на скакалке
74	Совершенствование		Ловля мяча с полуотскока; двусторонняя игра.	1 час	Баскетбольные мячи	Прыжки на скакалке
75	Совершенствование		Ловля мяча с полуотскока; передача мяча одной рукой; броски по кольцу в движении; взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра.	1 час	Баскетбольные мячи	Прыжки на скакалке
76	Совершенствование		Ловля мяча с полуотскока; двусторонняя игра.	1 час	Баскетбольные мячи	Упражнения для мышц спины
77	Совершенствование		Передача мяча одной рукой; двусторонняя игра.	1 час	Баскетбольные мячи	Формирование правильной осанки
78	Совершенствование		Передача мяча одной рукой; двусторонняя игра.	1 час	Баскетбольн. мячи	Формирование правильной осанки
Спортивные игры – 12 часов						
79	Вводный, новая тема		Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Ловля мяча с полуотскока; двусторонняя игра.	1 час	Баскетбольные мячи	Прыжки на скакалке
80	Совершенствование		Ловля мяча с полуотскока; двусторонняя игра.	1 час	Баскетбольные мячи	Прыжки на скакалке
81	Совершенствование		Ловля мяча с полуотскока; передача мяча одной рукой; броски по кольцу в движении; взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра.	1 час	Баскетбольные мячи	Прыжки на скакалке
82	Совершенствование		Ловля мяча с полуотскока; двусторонняя игра.	1 час	Баскетбольные мячи	Упражнения для мышц спины
83	Совершенствование		Передача мяча одной рукой; двусторонняя игра.	1 час	Баскетбольные мячи	Формирование правильной осанки
84	Совершенствование		Передача мяча одной рукой; двусторонняя игра.	1 час	Баскетбольные мячи	Формирование правильной осанки
85	Совершенствование		Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра.	1 час	Баскетбольные мячи	ОФП
86	Совершенствование		Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра.	1 час	Баскетбольные мячи	ОФП
87	Совершенствование		Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра.	1 час	Баскетбольные мячи	ОФП
88	Совершенствование		Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра.	1 час	Баскетбольные мячи	ОФП

89	Совершенствование		Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра.	1 час	Баскетбольные мячи	ОФП
90	Совершенствование		Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра.	1 час	Баскетбольные мячи	ОФП
Лёгкая атлетика – 10 часов						
91	Вводный, новая тема	20.04.	Инструктаж по технике безопасности. Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий.	1 час	Гранаты, свисток, секундомер	Силовая подготовка
92	Совершенствование	20.04.	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий.	1 час	Гранаты, свисток, секундомер	Силовая подготовка
93	Совершенствование	25.04.	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий.	1 час	Гранаты, свисток, секундомер	Силовая подготовка
94	Совершенствование	27.04.	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий.	1 час	Гранаты, свисток, секундомер	Силовая подготовка
95	Совершенствование	27.04.	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий.	1 час	Гранаты, свисток, секундомер	Силовая подготовка
96	Совершенствование	2.05.	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий.	1 час	Гранаты, свисток, секундомер	Силовая подготовка
97	Совершенствование	4.05.	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий.	1 час	Гранаты, свисток, секундомер	Силовая подготовка
98	Совершенствование	11.05.		1 час		
99	Совершенствование	11.05.		1 час		
100	Совершенствование	16.05.		1 час		
101		18.05.	Показатели физической подготовленности.	1 час		
102		18.05.	Показатели физической подготовленности.	1 час		

Комплексная программа физического воспитания учащихся 10 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук

А.А. Зданевич

6-е издание, Москва «Просвещение» 2015.

Учебники:

Авторы: М.А. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова, В.А. Соколкина, Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С. Алёшина, З.В. Гребенщикова, А.Н. Крайнов

Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха
Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2017

10 класс

№	Тип урока	Дата изучения	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Оборудование и инвентарь	Домашнее задание
1 ПОЛУГОДИЕ						
Лёгкая атлетика – 15						
1	Вводный, новая тема	6.09.	Инструктаж по ТБ. Беседа: Физическая культура в обществе. Финиш бега на различные дистанции.	1 час	Секундомер, свисток	Бег
2	Совершенствование	6.09.	Финиш бега на различные дистанции. Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств.	1 час	Секундомер, свисток	Бег
3	Совершенствование	8.09.	Финиш бега на различные дистанции. Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств.	1 час	Секундомер, свисток	Бег
4.	Совершенствование	8.09.	Челночный бег 10×10. Развитие скоростных и координационных способностей.	1 час	Секундомер, свисток	Бег
5.	Совершенствование	13.09.	Челночный бег 10×10. Развитие скоростно-силовых качеств.	1 час	Секундомер, свисток	Бег
6.	Совершенствование	13.09.	Челночный бег 10×10. Старт в эстафетном беге. Развитие скоростно-силовых качеств.	1 час	Секундомер, свисток	Бег
7	Совершенствование	15.09.	Бег до 4,5км(д), 5,5км (ю). Развитие скоростно-силовых качеств.	1 час	Секундомер, свисток	Бег
8	Совершенствование	15.09.	Бег до 4,5км(д), 5,5км (ю). Развитие скоростно-силовых способностей.	1 час	Секундомер, свисток	Бег
9		22.09.	Бег до 4,5км(д), 5,5км (ю). Развитие скоростно-силовых способностей.	1 час	Секундомер, свисток	Бег
10	Совершенствование	22.09.	Бег до 4,5км(д), 5,5км (ю). Развитие скоростно-силовых способностей.	1 час	Секундомер, свисток	Бег
11	Совершенствование	27.09.	Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости, скор.-силов. Кач.	1 час	Рулетка	Комплекс прыжков
12	Совершенствование	29.09.	Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту	1 час	Рулетка	Комплекс прыжков

			способом «перешагивание». Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств.			
13	Совершенствование	29.09.	Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств.	1 час	Рулетка	Комплекс прыжков
14	Совершенствование	4.10.	Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств.	1 час	Рулетка	Прыжки на скакалке
15	Совершенствование	4.10.	Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств.	1 час	Рулетка	Прыжки на скакалке
Спортивные игры – 12 часов						
16	Вводный новая тема	6.10.	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Ловля мяча с полуотскока; двусторонняя игра.	1 час	Баскетбольные мячи	Прыжки на скакалке
17	Совершенствование	11.10.	Ловля мяча с полуотскока; двусторонняя игра.	1 час	Баскетбольные мячи	Прыжки на скакалке
18	Совершенствование	13.10.	Ловля мяча с полуотскока; передача мяча одной рукой; броски по кольцу в движении; взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра.	1 час	Баскетбольные мячи	Прыжки на скакалке
19	Совершенствование	13.10.	Ловля мяча с полуотскока; двусторонняя игра.	1 час	Баскетбольные мячи	Упражнения для мышц спины
20	Совершенствование	18.10.	Передача мяча одной рукой; двусторонняя игра.	1 час	Баскетбольные мячи	Формирование правильной осанки
21	Совершенствование	20.10.	Передача мяча одной рукой; двусторонняя игра.	1 час	Баскетбольные мячи	Формирование правильной осанки
22	Совершенствование	20.10.	Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра.	1 час	Баскетбольные мячи	ОФП
23	Совершенствование	25.10.	Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра.	1 час	Баскетбольные мячи	ОФП
24	Совершенствование	25.10.	Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра.	1 час	Баскетбольные мячи	ОФП
25	Совершенствование	27.10.	Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра.	1 час	Баскетбольные мячи	ОФП
26	Совершенствование	27.10.	Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра.	1 час	Баскетбольные мячи	ОФП

		двусторонняя игра.		ОФП	
		УЧЕБНАЯ ИГРА		МЯЧИ	
27		1 час			
Гимнастика – 15 часов					
28	Вводный, новая тема	6.12.	Беседа: Физическая культура в семье. Строевые упражнения. (д) Упражнения в равновесии (на полу)- упражнения из ранее изученных элементов. (ю) Висы и упоры. Развитие силовых способностей	1 час	Силовая подготовка
29	Совершенствование	8.12.	Строевые упражнения. (д) Упражнения в равновесии (на полу)- упражнения из ранее изученных элементов. (ю) Висы и упоры. Развитие силовых способностей	1 час	Силовая подготовка
30	Совершенствование	8.12.	Строевые упражнения. (д) Упражнения в равновесии (на полу)- упражнения из ранее изученных элементов. (ю) Висы и упоры. Развитие силовых способностей	1 час	Силовая подготовка
31	Совершенствование	13.12.	Строевые упражнения. (д) Упражнения в равновесии (на полу)- упражнения из ранее изученных элементов. (ю) Висы и упоры. Развитие силовых способностей	1 час	Силовая подготовка
32	Вводный новая тема	15.12.	Строевые упражнения. (д) Висы и упоры. (ю) Упражнения с гантелями, гириями 16 кг. Развитие силовых способностей.	1 час	Упражнения на гибкость
33	Совершенствование	15.12.	Строевые упражнения. (д) Висы и упоры. (ю) Упражнения с гантелями, гириями 16 кг. Развитие силовых способностей.	1 час	Упражнения на гибкость
34	Совершенствование	20.12.	Строевые упражнения. (д) Висы и упоры. (ю) Упражнения с гантелями, гириями 16 кг. Развитие координационных способностей.	1 час	Упражнения на гибкость
35	Совершенствование	22.12.	Строевые упражнения. (д) Висы и упоры. (ю) Упражнения с гантелями, гириями 16 кг. Развитие координационных способностей.	1 час	Упражнения на гибкость
36	Вводный, новая тема	22.12.	Строевые упражнения. Акробатика- (ю) комбинация из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. (д) комбинация из ранее изученных элементов. Развитие координационных способностей.	1 час	Упражнения на гибкость
37	Совершенствование	9.03.	Строевые упражнения. Акробатика- (ю) комбинация из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. (д). Развитие координационных способностей.	1 час	Упражнения на гибкость
38	Совершенствование	9.03.	Строевые упражнения. Акробатика- сед углом; стоя	1 час	Упражнения на гибкость

			на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Развитие координационных способностей.				гибкость
39	Совершенствование	14.03.	Строевые упражнения. Акробатика- (ю)комбинация из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. (д) комбинация из ранее изученных элементов. Развитие координационных способностей.	1 час	Маты, мостик	Акробатические элементы	
40	Вводный, новая тема	16.03.	Строевые упражнения. Опорные прыжки- прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см.) Развитие координационных способностей.	1 час	Конь, козёл, маты	Акробатическая подготовка	
41	Совершенствование	16.03.	Строевые упражнения. Опорные прыжки- всок в упор присев, соскок прогнувшись (конь в ширину, высота 110 см.) (д), прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 120-125 см) (ю). Развитие координационных способностей.	1 час	Конь, козёл, маты	Акробатические элементы	
42	Совершенствование	21.03.	Строевые упражнения. Опорные прыжки- всок в упор присев, соскок прогнувшись (конь в ширину, высота 110 см.) (д), прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 120-125 см) (ю). Развитие координационных способностей.	1 час	Конь, козёл, маты	Акробатические элементы	

Спортивные игры – 6 часов

43	Вводный новая тема	6.10.	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Ловля мяча с полуотскока; двусторонняя игра.	1 час	Баскетбольные мячи	Прыжки на скакалке
44	Совершенствование	11.10.	Ловля мяча с полуотскока; двусторонняя игра.	1 час	Баскетбольные мячи	Прыжки на скакалке
45	Совершенствование	13.10.	Ловля мяча с полуотскока; передача мяча одной рукой; броски по кольцу в движении; взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра.	1 час	Баскетбольные мячи	Прыжки на скакалке
46	Совершенствование	13.10.	Ловля мяча с полуотскока; двусторонняя игра.	1 час	Баскетбольные мячи	Упражнения для мышц спины
47	Совершенствование	18.10.	Передача мяча одной рукой; двусторонняя игра.	1 час	Баскетбольные мячи	Формирование правильной осанки
48	Совершенствование	20.10.	Передача мяча одной рукой; двусторонняя игра.	1 час	Баскетбольные Мячи	Формирование правильной осанки

I ПОЛУГОДИЕ

Лыжная подготовка – 16 часов

49	Вводный, новая тема	12.01.	Инструктаж по технике безопасности. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Развитие выносливости, координации.	1 час	Лыжи, секундомер	Упражнения для мышц рук
50	Совершенствование	12.01.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации.	1 час	Лыжи, секундомер	Упражнения для мышц рук
51	Совершенствование	17.01.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Развитие выносливости, координации.	1 час	Лыжи, секундомер	Упражнения для мышц рук
52	Совершенствование	17.01.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Развитие выносливости, координации.	1 час	Лыжи, секундомер	Упражнения для мышц рук
53	Совершенствование	19.01.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Развитие выносливости, координации.	1 час	Лыжи, секундомер	Упражнения для мышц рук
54	Совершенствование	19.01.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Развитие выносливости.	1 час	Лыжи, секундомер	Упражнения для мышц рук
55	Совершенствование	26.01.	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации.	1 час	Лыжи, секундомер	Упражнения для мышц рук
56	Совершенствование	26.01.	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации.	1 час	Лыжи, секундомер	Упражнения для мышц рук
57	Совершенствование	31.01.	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации.	1 час	Лыжи, секундомер	Упражнения для мышц рук
58	Совершенствование	31.01.	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации.	1 час	Лыжи, секундомер	Упражнения для мышц рук
59	Совершенствование	6.02.	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации.	1 час	Лыжи, секундомер	Упражнения для мышц рук
60	Совершенствование	6.02.	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие координации, выносливости, ловкости.	1 час	Лыжи, секундомер	Упражнения для мышц рук
61	Совершенствование	13.02.	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю).	1 час	Лыжи, секундомер	Упражнения для мышц рук

			Развитие координации, выносливости, ловкости.		1 час	Лыжи, секундомер	Упражнения для мышц рук	
62	Совершенствование	13.02.	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие координации, выносливости, ловкости.		1 час	Лыжи, секундомер	Упражнения для мышц рук	
63	Совершенствование	20.02.	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие координации, выносливости, ловкости.		1 час	Лыжи, секундомер	Упражнения для мышц рук	
64	Совершенствование	20.02.	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие координации, выносливости, ловкости.		1 час	Лыжи, секундомер	Упражнения для мышц рук	
Кроссовая подготовка – 8 часов								
65	Вводный, новая тема		Инструктаж по технике безопасности. Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.		1 час	Секундомер, свисток	Силовая подготовка	
66	Совершенствование		Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.		1 час	Секундомер, свисток	Силовая подготовка	
67	Совершенствование		Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.		1 час	Секундомер, свисток	Силовая подготовка	
68	Совершенствование		Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.		1 час	Секундомер, свисток	Силовая подготовка	
69	Совершенствование		Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.		1 час	Секундомер, свисток	Силовая подготовка	
70	Совершенствование		Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.		1 час	Секундомер, свисток	Силовая подготовка	
71	Совершенствование		Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.		1 час	Секундомер, свисток	Силовая подготовка	
72	Совершенствование		Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.		1 час	Секундомер, свисток	Силовая подготовка	

			выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.			
Спортивные игры – 6 часов						
73	Вводный, новая тема		Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Ловля мяча с полуотскока; двусторонняя игра.	1 час	Баскетбольные мячи	Прыжки на скакалке
74	Совершенствование		Ловля мяча с полуотскока; двусторонняя игра.	1 час	Баскетбольные мячи	Прыжки на скакалке
75	Совершенствование		Ловля мяча с полуотскока; передача мяча одной рукой; броски по кольцу в движении; взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра.	1 час	Баскетбольные мячи	Прыжки на скакалке
76	Совершенствование		Ловля мяча с полуотскока; двусторонняя игра.	1 час	Баскетбольные мячи	Упражнения для мышц спины
77	Совершенствование		Передача мяча одной рукой; двусторонняя игра.	1 час	Баскетбольные мячи	Формирование правильной осанки
78	Совершенствование		Передача мяча одной рукой; двусторонняя игра.	1 час	Баскетбольн. мячи	Формирование правильной осанки
Спортивные игры – 12 часов						
79	Вводный, новая тема		Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Ловля мяча с полуотскока; двусторонняя игра.	1 час	Баскетбольные мячи	Прыжки на скакалке
80	Совершенствование		Ловля мяча с полуотскока; двусторонняя игра.	1 час	Баскетбольные мячи	Прыжки на скакалке
81	Совершенствование		Ловля мяча с полуотскока; передача мяча одной рукой; броски по кольцу в движении; взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра.	1 час	Баскетбольные мячи	Прыжки на скакалке
82	Совершенствование		Ловля мяча с полуотскока; двусторонняя игра.	1 час	Баскетбольные мячи	Упражнения для мышц спины
83	Совершенствование		Передача мяча одной рукой; двусторонняя игра.	1 час	Баскетбольные мячи	Формирование правильной осанки
84	Совершенствование		Передача мяча одной рукой; двусторонняя игра.	1 час	Баскетбольные мячи	Формирование правильной осанки
85	Совершенствование		Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра.	1 час	Баскетбольные мячи	ОФП
86	Совершенствование		Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра.	1 час	Баскетбольные мячи	ОФП
87	Совершенствование		Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра.	1 час	Баскетбольные мячи	ОФП
88	Совершенствование		Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра.	1 час	Баскетбольные мячи	ОФП

89	Совершенствование		Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра.	1 час	Баскетбольные мячи	ОФП
90	Совершенствование		Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра.	1 час	Баскетбольные мячи	ОФП
Лёгкая атлетика – 10 часов						
91	Вводный, новая тема	20.04.	Инструктаж по технике безопасности. Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий.	1 час	Гранаты, свисток, секундомер	Силовая подготовка
92	Совершенствование	20.04.	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий.	1 час	Гранаты, свисток, секундомер	Силовая подготовка
93	Совершенствование	25.04.	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий.	1 час	Гранаты, свисток, секундомер	Силовая подготовка
94	Совершенствование	27.04.	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий.	1 час	Гранаты, свисток, секундомер	Силовая подготовка
95	Совершенствование	27.04.	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий.	1 час	Гранаты, свисток, секундомер	Силовая подготовка
96	Совершенствование	2.05.	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий.	1 час	Гранаты, свисток, секундомер	Силовая подготовка
97	Совершенствование	4.05.	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий.	1 час	Гранаты, свисток, секундомер	Силовая подготовка
98	Совершенствование	11.05.		1 час		
99	Совершенствование	11.05.		1 час		
100	Совершенствование	16.05.		1 час		
101		18.05.	Показатели физической подготовленности.	1 час		
102		18.05.	Показатели физической подготовленности.	1 час		

Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 10 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук

А.А. Зданевич

6-е издание, Москва «Просвещение» 2015.

Учебники:

Авторы: М.А. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Горочкова, В.А. Соколкина, Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С. Алёшина, З.В. Гребенщикова, А.Н. Крайнов

Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха
Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2017

Гимнастика – 8 часов						
81	Вводный новая тема	23.03.	Строевые упражнения. Элементы художественной гимнастики- комбинация из ранее изученных элементов со скакалкой, обручем, лентой, танцевальными шагами, прыжками. (ю) Упражнения с гантелями, гириями 16 кг.	1 час	Ленты, мячи, скакалки, гантели, гири	Силовая подготовка
82	Совершенствование	4.04.	Строевые упражнения. Элементы художественной гимнастики-комбинация из ранее изученных элементов со скакалкой, обручем, лентой, танцевальными шагами, прыжками. (ю) Упражнения с гантелями, гириями 16 кг.	1 час	Ленты, мячи, скакалки, гантели, гири	Силовая подготовка
83	Совершенствование	6.04.	Строевые упражнения. Элементы художественной гимнастики-комбин1.04.1Зация из ранее изученных элементов со скакалкой, обручем, лентой,	1 час	Ленты, мячи, скакалки, гантели, гири	Силовая подготовка

				танцевальными шагами, прыжками. (ю) Упражнения с гантелями, гирями 16 кг.								
84	Совершенствование	6.04.13		Строевые упражнения. Элементы художественной гимнастики - комбинация из ранее изученных элементов со скакалкой, обручем, лентой, танцевальными шагами, прыжками. (ю) Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Развитие выносливости.	1 час		Ленты, мячи, скакалки, гантели, гири		Силовая подготовка			
85	Вводный новая тема	11.04.		Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Развитие выносливости.	1 час		Маг, магнитофон		Силовая подготовка			
86	Совершенствование	13.04.		Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Развитие выносливости.	1 час		Маг, магнитофон		Силовая подготовка			
87	Совершенствование	13.04.		Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Развитие выносливости. Развитие скоростных способностей.	1 час		Маг, магнитофон		Силовая подготовка			
88	Совершенствование	18.04.		Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Развитие выносливости, развитие скоростных способностей.	1 час		Маг, магнитофон		Силовая подготовка			
				Лёгкая атлетика	7 часов							
89	Вводный новая тема	20.04.		Инструктаж по технике безопасности. Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий.	1 час		Гранаты, свисток, секундомер		Силовая подготовка			
90	Совершенствование	20.04.		Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий.	1 час		Гранаты, свисток, секундомер		Силовая подготовка			
91	Совершенствование	25.04.		Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий.	1 час		Гранаты, свисток, секундомер		Силовая подготовка			
92	Совершенствование	27.04.		Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий.	1 час		Гранаты, свисток, секундомер		Силовая подготовка			
93	Совершенствование	27.04.		Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий.	1 час		Гранаты, свисток, секундомер		Силовая подготовка			
94	Совершенствование	2.05.		Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий.	1 час		Гранаты, свисток, секундомер		Силовая подготовка			
95	Совершенствование	4.05.		Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий.	1 час		Гранаты, свисток, секундомер		Силовая подготовка			
				Кроссовая подготовка	10 часов							
96	Вводный новая тема	4.05.		Инструктаж по технике безопасности. Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости;	1 час		Секундомер, свисток		Силовая подготовка			

				ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.					
97	Совершенствование	11.05.	11.05.	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.	1 час	Секундомер, свисток	Силовая подготовка		
98	Совершенствование	11.05.	11.05.	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.	1 час	Секундомер, свисток	Силовая подготовка		
99	Совершенствование	16.05.	16.05.	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.	1 час	Секундомер, свисток	Силовая подготовка		
100	Совершенствование	18.05.	18.05.	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.	1 час	Секундомер, свисток	Силовая подготовка		
101	Совершенствование	18.05.13	18.05.13	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.	1 час	Секундомер, свисток	Силовая подготовка		
102	Совершенствование	23.05.	23.05.	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.	1 час	Секундомер, свисток	Силовая подготовка		
103	Совершенствование	23.05.	23.05.	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.	1 час	Секундомер, свисток	Силовая подготовка		
104	Совершенствование	25.05.	25.05.	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.	1 час	Секундомер, свисток	Силовая подготовка		
105	Совершенствование	25.05.	25.05.	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.	1 час	Секундомер, свисток	Силовая подготовка		

Спортивные игры – 12 часов

27	Совершенствование	8.11.	Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра.	1 час	Баскетбольные мячи	ОФП			
28	Вводный новая тема	8.11.	Беседа: Влияние образа жизни на состояние здоровья. Волейбол. Инструктаж по ТБ. Нападающий удар; двусторонняя игра.	1 час	Волейбольные мячи, сетка, свисток	Работа с мячом			
29	Совершенствование	10.11.	Нападающий удар; двусторонняя игра.	1 час	Волейбольные мячи, сетка, свисток	Работа с мячом			
30	Совершенствование	10.11.	Нападающий удар; двусторонняя игра.	1 час	Волейбольные мячи, сетка, свисток	Работа с мячом			
31	Совершенствование	15.11.	Нападающий удар; двусторонняя игра.	1 час	Волейбольные мячи, сетка, свисток	Силовая подготовка			
32.	Совершенствование	17.11.	Блокирование; двусторонняя игра.	1 час	Волейбольные мячи, сетка, свисток	Силовая подготовка			
33	Совершенствование	17.11.	Блокирование; двусторонняя игра.	1 час	Волейбольные мячи, сетка, свисток	Силовая подготовка			
34.	Совершенствование	22.11.	Блокирование; двусторонняя игра.	1 час	Волейбольные мячи, сетка, свисток	Силовая подготовка			
35.	Совершенствование	24.11.	Блокирование; двусторонняя игра.	1 час	Волейбольные мячи, сетка, свисток	Силовая подготовка			
36	Совершенствование	24.11.	Страховка у сетки; двусторонняя игра.	1 час	Волейбольные мячи, сетка, свисток	Силовая подготовка			
37	Совершенствование	29.11.	Страховка у сетки; двусторонняя игра.	1 час	Волейбольные мячи, сетка, свисток	Упражнения для мышц рук			
38	Совершенствование	1.12.	Страховка у сетки; двусторонняя игра.	1 час					
39	Совершенствование	1.12.12	Страховка у сетки; двусторонняя игра.	1 час					

Гимнастика – 16 часов

