

ПРИНЯТО  
Протокол педсовета  
МБОУ «Лицей №57»  
от 24.08.2018г. №1  
УТВЕРЖДЕНА

Приказом МБОУ «Лицей  
№57»  
от 27.08.2018 г. №50

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре 10 – 11 классы

на 2018-2019 учебный год

количество часов по программе 102 в неделю 3 часа

Составлена  
учителем Амеличкин С.В.

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Данная программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, основной образовательной программой среднего общего образования МБОУ «Лицей №57», авторской программы В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

Для прохождения программы в учебном процессе используется учебник: **Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2010.**

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Программа обеспечивает достижение учащимися 10-11 класса определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

В соответствии с ФГОС и учебным планом для образовательных учреждений учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе и на его преподавание в 10 — 11 классах отводится 102 часа в год, (3 часа в неделю).

## **Планируемые результаты**

### **Личностные результаты:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

### ***В области физической культуры:***

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

### ***В области физической культуры:***

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических

нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **Предметные результаты:**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

### ***В области физической культуры:***

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

## **Содержание учебного предмета**

### **Социокультурные основы**

**10 класс.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

**11 класс.** Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. История возникновения и развитие спортивных комплексов БГТО и ГТО в СССР, а также возрождения спортивного комплекса ВФСК ГТО в РФ в 2014 году

### **Психолого-педагогические основы**

**10 класс.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

**11 класс.** Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

### **Медико-биологические основы**

**10 класс.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы. Организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

**11 класс.** Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье. Соблюдение недельного двигательного режима к физической подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО

### **Приёмы саморегуляции**

**10-11 классы.** Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

### **Спортивные игры**

**10-11 классы.** Терминология. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях спортивными играми.

#### **Гимнастика с элементами акробатики**

**10 – 11 классы.** Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

#### **Лёгкая атлетика**

**10 – 11 классы.** Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой

#### **Лыжная подготовка**

**10 – 11 классы.** Основы биомеханики лыжных ходов. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовки.

### **Двигательные умения, навыки и способности учащихся 10 класса**

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды с места и полного разбега с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать такие же снаряды в горизонтальную и вертикальную цель.

**В гимнастических и акробатических упражнениях выполнять:** *на перекладине* (ю): подтягивание в висе хватом сверху, переворот в упор из вися, размахивание и соскок назад, соединяя в комбинацию из 3-4 элементов; *в равновесии на бревне* (д): полушпагат, прыжки толчком двумя со сменой ног, соскок прогнувшись ноги врозь, соединяя в комбинацию из 3-4 элементов; *опорный прыжок:* выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину (ю), через коня углом (д); *акробатика:* сед углом, перекатом стойка на лопатках, из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат (д); длинный кувырок через препятствие высотой 90 см, стойку на голове и руках силой, кувырок назад через стойку на кистях (ю), соединяя в комбинацию из 4-5 элементов.

**В спортивных играх выполнять:** *баскетбол:* ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока, ловлю мяча, после отскока от щита с добиванием, применять тактические действия в защите, прессинг и постановку заслона; *волейбол:* выполнять передачи мяча с приёма из зон 1, 5, 6 в зону 3; нападающий удар, блокирование и страховку; демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр (баскетбола или волейбола).

**В лыжной подготовке:** выполнять переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, спуски с поворотами и торможениями, обгон на дистанции и финиширование; проходить дистанцию до 4 км (д) и до 8 км (ю).

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (таб.), с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся к концу учебного года должна быть отмечена положительная динамика личных результатов в контрольных упражнениях.

**Способы физкультурно-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:* осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

*Введение в профессиональную деятельность*

Судейство спортивных соревнований по командным (игровым) видам спорта: футболу (мини-футболу), баскетболу, волейболу и др.

*Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:*

согласовывать своё поведение с интересами коллектива; критически оценивать свои достижения; поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

## **Двигательные умения, навыки и способности учащихся 11 класса**

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды с места и полного разбега с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать такие же снаряды в горизонтальную и вертикальную цель.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** *на перекладине (ю):*

выполнять подъём силой и переворотом, подъём махом назад, сед ноги врозь, соскок махом назад, выполнять комбинацию из пяти элементов; *в равновесии на бревне (д):* выполнять комбинацию из ранее изученных элементов; *опорный прыжок:* выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину (ю), вскок в упор присев на коня в ширину и соскок прогнувшись (д); акробатика: выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов (ю и д), переворот боком (ю).

**В спортивных играх:** *баскетбол:* выполнять ловлю мяча с полукотскока, передачу мяча одной рукой, броски по кольцу в движении; *волейбол:* выполнять нападающий удар, блокирование и страховку; демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр (баскетбола или волейбола).

**В лыжной подготовке:** выполнять переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции и финиширование; проходить дистанцию до 5 км (д) и до 10 км (ю).

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (таб.), с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся к концу учебного года должна быть отмечена положительная динамика личных результатов в контрольных упражнениях.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни, в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

*Способы спортивной деятельности:* осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

*Введение в профессиональную деятельность*

Судейство спортивных соревнований по командным (игровым) видам спорта: футболу (мини-футболу), баскетболу, волейболу и др.

*Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:*

согласовывать своё поведение с интересами коллектива; критически оценивать свои достижения; поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

#### **Выпускник должен демонстрировать.**

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
1	2	3	4
Скоростные	Бег 100 м, с.	14,3	17,5
	Бег 30 м, с.	5,0	5,4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	—
	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	—	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	-	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	-

#### **Годовой план – график распределения учебного материала по физической культуре в 10 – 11 классах (3 часа в неделю)**

№ п/п	Разделы программы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Теоретические сведения	В процессе уроков			
2	Лёгкая атлетика	12			9
3	Спортивные игры	12	6	12	15
4	Гимнастика		18		
5	Лыжная подготовка			18	
6	Развитие физических способностей	В процессе уроков			

#### **Тематическое планирование 10 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
	<b>I ЧЕТВЕРТЬ</b>	24		
	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	12		
1	Правила безопасности на уроках л/атлетики. Низкий старт.	1		
2	Низкий старт и стартовый разгон.	1		
3	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1		
4	Бег на 100 м.	1		

5	Прыжок в длину способом «прогнувшись».	1		
6	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Отталкивание.	1		
7	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега.	1		
8	Метание мяча с 5-6 шагов разбега.	1		
9	Метание гранаты из различных положений.	1		
10	Метание гранаты на дальность.	1		
11	Преодоление препятствий	1		
12	Бег 2000 м –девушки, 3000 м –юноши.	1		
	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	12		
13	Правила безопасности на уроках спортивных игр. Сочетание способов перемещений.	1		
14	Ведение мяча с сопротивлением защитника.	1		
15	Остановка опускающегося мяча.	1		
16	Удар по летящему мячу.	1		
17	Стойка и перемещения волейболиста.	1		
18	Передача мяча двумя руками сверху в парах.	1		
19	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке.	1		
20	Передача мяча сверху за голову.	1		
21	Прямой нападающий удар.	1		
22	Приём мяча двумя руками снизу.	1		
23	Верхняя подача мяча. Приём мяча.	1		
24	Верхняя подача мяча. Жесты судьи.	1		
	<b>II ЧЕТВЕРТЬ</b>	24		
	<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ И ЕДИНОБОРСТВ</b>	18		
25	Правила безопасности на уроках гимнастики. Вис согнувшись. Вис прогнувшись.	1		
26	Угол в упоре. Подъём в упор толчком двух ног.	1		
27	Подтягивания на перекладине. Толчком двух ног вис углом.	1		
28	Подъём переворотом. Равновесие на верхней жерди.	1		
29	Упражнения с гантелями. Развитие силы.	1		
30	Лазание по канату в два приёма без помощи ног.	1		
31	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Сед углом.	1		
32	Стойка на руках.	1		
33	Кувырок назад из стойки на руках. Кувырок назад	1		
34	Стойка на руках и голове. Стойка на лопатках	1		
35	Комбинация из различных элементов.	1		
36	Прыжки в глубину.	1		
37	Комбинация из различных элементов.	1		
38	Опорный прыжок через коня.	1		
39	Прыжок углом с разбега и толчком одной ногой.	1		
40	Опорный прыжок.	1		
41	Подтягивание в висе на перекладине. Элементы единоборств.	1		
42	Поднимание туловища из положения лёжа. Элементы единоборств.	1		
	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	6		
43	Правила безопасности на уроках спортивных игр. Опека игрока с мячом..	1		
44	Передача мяча различными способами. Быстрый прорыв 2х1.	1		

45	Штрафной бросок. Игра в баскетбол.	1		
46	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1		
47	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	1		
48	Игра в баскетбол.	1		
	<b>III ЧЕТВЕРТЬ</b>	30		
	<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	18		
49	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	1		
50	Прохождение дистанции 2 км.	1		
51	Одновременный одношажный ход.	1		
52	Поворот переступанием и прыжком.	1		
53	Прохождение дистанции 3 км.	1		
54	Игры на лыжах.	1		
55	Одновременный одношажный коньковый ход.	1		
56	Прохождение дистанции 3,5 км.	1		
57	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1		
58	Торможение «плугом».	1		
59	Круговая эстафета.	1		
60	Лыжная гонка на 3 км.	1		
61	Спуск с горы в различных стойках.	1		
62	Преодоление естественных препятствий.	1		
63	Прохождение дистанции 4 км.	1		
64	Спуск с горы в различных стойках.	1		
65	Чередование лыжных ходов. Преодоление бугров и впадин.	1		
66	Лыжная гонка на 5 км.	1		
	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	12		
67	Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Стойка и перемещения волейболиста.	1		
68	Передачи мяча в парах.	1		
69	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке.	1		
70	Передача мяча двумя руками сверху за голову.	1		
71	Прямой нападающий удар.	1		
72	Приём мяча двумя руками снизу.	1		
73	Верхняя прямая подача мяча. Приём мяча снизу.	1		
74	Верхняя прямая подача мяча. Тактические действия.	1		
75	Игра в волейбол. Жесты судьи.	1		
76	Прямой нападающий удар. Игра в волейбол.	1		
77	Верхняя подача мяча. Игра в волейбол.	1		
78	Игра в волейбол.	1		
	<b>IV ЧЕТВЕРТЬ</b>	24		
	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	15		
79	Правила безопасности на уроках спортивных игр. Опека игрока с мячом..	1		
80	Передача мяча различными способами. Быстрый прорыв 2х1.	1		
81	Ведение мяча с сопротивлением.	1		

82	Бросок мяч в прыжке. Зонная защита.	1		
83	Штрафной бросок. Игра в баскетбол.	1		
84	Действия трёх нападающих против двух защитников. Игра в баскетбол.	1		
85	Игра 3х3. Броски с точек.	1		
86	Игра 4х4. Броски в прыжке.	1		
87	Учебная игра 5х5. Жесты судьи.	1		
88	Техника передвижений в футболе.	1		
89	Ведение мяча с сопротивлением защитника.	1		
90	Остановка опускающегося мяча.	1		
91	Удар по мячу летящему мячу.	1		
92	Комбинации из освоенных элементов.	1		
93	Игра в «мини-футбол». Жесты судьи.	1		
	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>9</b>		
94	Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики. Прыжок в высоту с разбега.	1		
95	Низкий старт и стартовый разбег. Челночный бег 3 x 10 м.	1		
96	Эстафетный бег. Метание мяча в цель.	1		
97	Бег на 30 м	1		
98	Бег на 100 м.	1		
99	Бег 300 м.- девушки, 500 м. – юноши.	1		
100	Прыжок в длину с места и разбега.	1		
101	Метание гранаты на дальность.	1		
102	Бег 2000 м.-девушки, 3000 м.- юноши.	1		

**Тематическое планирование  
11 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
	<b>І ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>24</b>		
	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>12</b>		
1	Правила безопасности на уроках л/атлетики. Низкий старт.	1		
2	Низкий старт и стартовый разгон.	1		
3	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1		
4	Бег на 100 м.	1		
5	Прыжок в длину способом «прогнувшись».	1		
6	Прыжок в длину с13-15 шагов разбега. Отталкивание.	1		
7	Прыжок в длину с13-15 шагов разбега.	1		
8	Метание мяча с 5-6 шагов разбега.	1		
9	Метание гранаты из различных положений.	1		
10	Метание гранаты на дальность.	1		
11	Преодоление препятствий	1		
12	Бег 2000 м –девушки, 3000 м –юноши.	1		
	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	<b>12</b>		
13	Правила безопасности на уроках спортивных игр. Сочетание способов перемещений.	1		
14	Ведение мяча с сопротивлением защитника.	1		
15	Остановка опускающегося мяча.	1		
16	Удар по летящему мячу.	1		
17	Стойка и перемещения волейболиста.	1		

18	Передача мяча двумя руками сверху в парах.	1		
19	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке.	1		
20	Передача мяча сверху за голову.	1		
21	Прямой нападающий удар.	1		
22	Приём мяча двумя руками снизу.	1		
23	Верхняя подача мяча. Приём мяча.	1		
24	Верхняя подача мяча. Жесты судьи.	1		
	<b>II ЧЕТВЕРТЬ</b>	24		
	<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ И ЕДИНОБОРСТВ</b>	18		
25	Правила безопасности на уроках гимнастики. Вис согнувшись. Вис прогнувшись.	1		
26	Угол в упоре. Подъём в упор толчком двух ног.	1		
27	Подтягивания на перекладине. Толчком двух ног вис углом.	1		
28	Подъём переворотом. Равновесие на верхней жерди.	1		
29	Упражнения с гантелями. Развитие силы.	1		
30	Лазание по канату в два приёма без помощи ног.	1		
31	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Сед углом.	1		
32	Стойка на руках.	1		
33	Кувырок назад из стойки на руках. Кувырок назад	1		
34	Стойка на руках и голове. Стойка на лопатках	1		
35	Комбинация из различных элементов.	1		
36	Прыжки в глубину.	1		
37	Комбинация из различных элементов.	1		
38	Опорный прыжок через коня.	1		
39	Прыжок углом с разбега и толчком одной ногой.	1		
40	Опорный прыжок.	1		
41	Подтягивание в висе на перекладине. Элементы единоборств.	1		
42	Поднимание туловища из положения лёжа. Элементы единоборств.	1		
	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	6		
43	Правила безопасности на уроках спортивных игр. Опека игрока с мячом..	1		
44	Передача мяча различными способами. Быстрый прорыв 2х1.	1		
45	Штрафной бросок. Игра в баскетбол.	1		
46	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1		
47	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	1		
48	Игра в баскетбол.	1		
	<b>III ЧЕТВЕРТЬ</b>	30		
	<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	18		
49	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	1		
50	Прохождение дистанции 2 км.	1		
51	Одновременный одношажный ход.	1		
52	Поворот переступанием и прыжком.	1		
53	Прохождение дистанции 3 км.	1		

54	Игры на лыжах.	1		
55	Одновременный одношажный коньковый ход.	1		
56	Прохождение дистанции 3,5 км.	1		
57	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1		
58	Торможение «плугом».	1		
59	Круговая эстафета.	1		
60	Лыжная гонка на 3 км.	1		
61	Спуск с горы в различных стойках.	1		
62	Преодоление естественных препятствий.	1		
63	Прохождение дистанции 4 км.	1		
64	Спуск с горы в различных стойках.	1		
65	Чередование лыжных ходов. Преодоление бугров и впадин.	1		
66	Лыжная гонка на 5 км.	1		
	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	12		
67	Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Стойка и перемещения волейболиста.	1		
68	Передачи мяча в парах.	1		
69	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке.	1		
70	Передача мяча двумя руками сверху за голову.	1		
71	Прямой нападающий удар.	1		
72	Приём мяча двумя руками снизу.	1		
73	Верхняя прямая подача мяча. Приём мяча снизу.	1		
74	Верхняя прямая подача мяча. Тактические действия.	1		
75	Игра в волейбол. Жесты судьи.	1		
76	Прямой нападающий удар. Игра в волейбол.	1		
77	Верхняя подача мяча. Игра в волейбол.	1		
78	Игра в волейбол.	1		
	<b>IV ЧЕТВЕРТЬ</b>	24		
	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	15		
79	Правила безопасности на уроках спортивных игр. Опека игрока с мячом..	1		
80	Передача мяча различными способами. Быстрый прорыв 2х1.	1		
81	Ведение мяча с сопротивлением.	1		
82	Бросок мяч в прыжке. Зонная защита.	1		
83	Штрафной бросок. Игра в баскетбол.	1		
84	Действия трёх нападающих против двух защитников. Игра в баскетбол.	1		
85	Игра 3х3. Броски с точек.	1		
86	Игра 4х4. Броски в прыжке.	1		
87	Учебная игра 5х5. Жесты судьи.	1		
88	Техника передвижений в футболе.	1		
89	Ведение мяча с сопротивлением защитника.	1		
90	Остановка опускающегося мяча.	1		
91	Удар по мячу летящему мячу.	1		
92	Комбинации из освоенных элементов.	1		
93	Игра в «мини-футбол». Жесты судьи.	1		
	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	9		
94	Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики. Прыжок в высоту с разбега.	1		

95	Низкий старт и стартовый разбег. Челночный бег 3 х 10 м.	1		
96	Эстафетный бег. Метание мяча в цель.	1		
97	Бег на 30 м	1		
98	Бег на 100 м.	1		
99	Бег 300 м.- девушки, 500 м. – юноши.	1		
100	Прыжок в длину с места и разбега.	1		
101	Метание гранаты на дальность.	1		
102	Бег 2000 м.-девушки, 3000 м.- юноши.	1		