

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Ханты – Мансийского района
«Средняя общеобразовательная школа с. Нялинское имени Героя Советского Союза
Вячеслава Федоровича Чухарева»

ПРИЛОЖЕНИЕ к ООП СОО
МКОУ ХМР «СОШ с. Нялинское
им. Героя Советского Союза В.Ф.Чухарева»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
10 – 11 КЛАССЫ

Рабочая программа по курсу «Физическая культура» для обучающихся 10 - 11 классов разработана на основе авторских программ В. И. Ляха: «Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов», «Физическая культура»; «Физическое воспитание учащихся 1 – 11 классов с направленным развитием двигательных способностей», 1993; приказа № 542 от 19 июня 2017 года Министерства спорта Российской Федерации «Государственные требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Согласно учебному плану МКОУ ХМР «СОШ с.Нялинское им.Героя Советского Союза В.Ф.Чухарева» для обязательного изучения предмета «Физическая культура» отводится 210 часов.

Изучение предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования отводится 210 часов: в 10 классе – 105 ч, в 11 классе – 105 ч.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов,

проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;
- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;
- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно- исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- экологическая культура, бережное отношение к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- эстетические отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,
- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Планируемые метапредметные результаты освоения ООП

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Планируемые предметные результаты освоения СОО

На уровне среднего общего образования в соответствии с ФГОС СОО, помимо традиционных двух групп результатов «Выпускник научится» и «Выпускник получит возможность научиться», появляются еще две группы результатов: результаты базового и углубленного уровней.

Логика представления результатов четырех видов: «Выпускник научится - базовый уровень», «Выпускник получит возможность научиться - базовый уровень», «Выпускник научится - углубленный уровень», «Выпускник получит возможность научиться - углубленный уровень» - определяется следующей методологией.

Как и в основном общем образовании, группа результатов **«Выпускник научится»** представляет собой результаты, достижение которых обеспечивается учителем в отношении всех обучающихся, выбравших данный уровень обучения. Группа результатов **«Выпускник получит возможность научиться»** обеспечивается учителем в отношении части наиболее мотивированных и способных обучающихся, выбравших данный уровень обучения. При контроле качества образования группа заданий, ориентированных на оценку достижения планируемых результатов из блока «Выпускник получит возможность научиться», может включаться в материалы блока «Выпускник научится». Это позволит предоставить обучающимся продемонстрировать овладение качественно иным уровнем достижений и выявлять динамику роста численности наиболее подготовленных обучающихся.

Принципиальным отличием результатов **базового уровня** от результатов углубленного уровня является их целевая направленность. Результаты базового уровня ориентированы на общую функциональную грамотность, получение компетентностей для повседневной жизни и общего развития. Эта группа результатов предполагает:

- понимание предмета, ключевых вопросов и основных составляющих элементов изучаемой предметной области, что обеспечивается не за счет заучивания определений и правил, а посредством моделирования и постановки проблемных вопросов культуры, характерных для данной предметной области;
- умение решать основные практические задачи, характерные для использования методов и инструментария данной предметной области;
- осознание рамок изучаемой предметной области, ограниченности методов и инструментов, типичных связей с некоторыми другими областями знания.

Результаты **углубленного уровня** ориентированы на получение компетентностей для последующей профессиональной деятельности как в рамках данной предметной области, так и в смежных с ней областях. Эта группа результатов предполагает:

- овладение ключевыми понятиями и закономерностями, на которых строится данная предметная область, распознавание соответствующих им признаков и взаимосвязей,

способность демонстрировать различные подходы к изучению явлений, характерных для изучаемой предметной области;

- умение решать как некоторые практические, так и основные теоретические задачи, характерные для использования методов и инструментария данной предметной области; - наличие представлений о данной предметной области как целостной теории (совокупности теорий), об основных связях с иными смежными областями знаний.

Программы учебных предметов построены таким образом, что предметные результаты базового уровня, относящиеся к разделу «Выпускник получит возможность научиться», соответствуют предметным результатам раздела «Выпускник научится» на углубленном уровне. Предметные результаты раздела «Выпускник получит возможность научиться» не выносятся на итоговую аттестацию, но при этом возможность их достижения должна быть предоставлена каждому обучающемуся.

Предметные результаты включают:

- Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, подготовка и сдача норм комплекса ВФСК «Готов к труду и обороне»;
- Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, двигательными действиями базовых видов спорта и применения в игровой и соревновательной деятельности;
- Знание истории физической культуры и спорта, взаимосвязь с трудовой и военной деятельностью;
- Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно объяснять ошибки и способы их устранения;
- Умение организовать и проводить спортивные и подвижные игры и осуществлять их объективное судейство;
- Умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание программы учебного предмета

Знание о физической культуре.

Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Здоровье и здоровый образ жизни. Правовые основы физической культуры и спорта. Понятие о физической культуре личности. Основные формы и виды физических упражнений. Адаптивная физическая культура. Способы регулирования нагрузок. Особенности урочной и неурочных форм занятий физическими упражнениями. Основы организации двигательного режима. Понятия телосложения и характеристика его основных типов. Современное олимпийское и физкультурно – массовое движение.

Способы физкультурной деятельности.

Планирование, организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Самонаблюдение, самоконтроль и оценка эффективности занятий физической культурой.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и

корректирующей физической культуры. Комплексы силовой гимнастики, аэробики и шейпинга.

Спортивно - оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики.

- Организуемые команды и приёмы.
- Строевые упражнения.
- Упражнения с предметами и без них.
- Подъём в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, сзади на перекладине (юноши).
- Опорные прыжки – ноги врозь через коня в длину(юноши), прыжок углом (девушки).
- Висы и упоры.
- Акробатические элементы: длинный кувырок через препятствие, стойка на руках, переворот боком, прыжки в глубину.
- Лазание по канату без помощи ног, гимнастической стенке.
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика.

- Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.
- Высокий и низкий старт.
- Стартовый разгон, бег на результат на различные дистанции.
- Эстафетный бег.
- Метание мяча с разбега на дальность.
- Метание мяча на точность в вертикальную, горизонтальную цель.
- Метание гранаты 500 и 700 грамм.
- Прыжки в длину с разбега.
- Прыжки в высоту с разбега.
- Броски набивного мяча.

Лыжная подготовка.

- Правила техники безопасности при использовании лыжного инвентаря.
- Техника передвижения на лыжах.
- Переход с одновременных ходов на попеременные ходы.
- Преодоление подъёмов и препятствий.
- Коньковый ход.
- Прохождение заданных дистанций на лыжах.

Спортивные игры.

Баскетбол.

- Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.
- Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением.
- Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением.
- Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением.
- Действия игрока с мячом и без мяча.
- Тактические действия в нападении и защите.
- Игра по правилам.
- Терминология избранной спортивной игры.

Волейбол.

- Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.

- Варианты техники приёма, передачи и подачи мяча.
- Варианты нападающего удара через сетку.
- Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и парное), страховка.
- Тактические действия в нападении и защите.
- Игра по правилам.
- Терминология избранной спортивной игры.

**Упражнения общеразвивающей направленности.
Общефизическая подготовка.**

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, силовой выносливости, ловкости, быстроты.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, быстроты, координации движений.

Спортивные игры. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Общеразвивающие упражнения. Разминочные и подготовительные упражнения.

Уровень физической подготовленности учащихся 10 класса.

№	Физические способности	Тест	Уровень					
			юноши			девушки		
			Высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Скоростные	Бег 30м, сек Бег 100м, сек	4,6 14,5	4,8 – 5,1 14,9	5,2 15,5	4,9 16,5	5,3 – 5,6 17,0	6,1 17,8
2	Сила мышц брюшного пресса	Подъём туловища в сед за 30сек, раз	36	30	24	28	23	17
3	Координационные	Челночный бег 3х10м, сек	7,3 и ниже	7,7 – 8,0	8,2 и выше	8,4 и ниже	8,7 – 9,3	9,7 и выше
4	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	230 и выше	195 - 210	180 и ниже	183 и выше	160 - 166	148 и ниже
5	Выносливость	Бег 1000м, м	3.10 и ниже	3.50 – 4.13	4.46 и выше	4.15 и ниже	5.00 - 5.54	6.18 и выше
6	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя, см	10 и выше	6 - 7	5 и ниже	20 и выше	10 - 12	7 и ниже
7	Силовые	Подтягивание на перекладине из вися лёжа, кол-во раз	-	-	-	18	13 - 15	11 и ниже
8		Подтягивание на перекладине из вися, кол-во раз	12 и выше	8 - 10	4	-	-	-

9	Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	43	31	19	17	11	4
---	---------	--	----	----	----	----	----	---

Уровень физической подготовленности учащихся 11 класса.

№	Физические способности	Тест	Уровень					
			юноши			девушки		
			Высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Скоростные	Бег 30м, сек Бег 100м, сек	4,4 13,2	5,0 13,8	5,1 14,0	4,8 15,7	5,5 16,0	5,9 17,0
2	Сила мышц брюшного пресса	Подъём туловища в сед за 1 мин.,	55	49	45	42	36	30
3	Координационные	Челночный бег 3х10м, сек	7,2 и ниже	7,5 – 7,9	8,1 и выше	8,4 и ниже	8,7 – 9,2	9,6 и выше
4	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	240 и выше	205 - 220	190 и ниже	190 и выше	160 - 175	160 и ниже
5	Выносливость	Бег 1000м, м	3.10 и ниже	3.50 – 4.13	4.46 и выше	4.55 и ниже	5.40 – 6.00	6.25 и выше
6		Бег 2000м, м (девушку) Бег 3000м,	- 12.20	- 13.00	- 14.00	10.00 -	11.10 -	12.20 -
7	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя, см	11 и выше	8	6 и ниже	22 и выше	12 - 14	8 и ниже
8	Силовые	Подтягивание из вися, кол-во раз	-	-	-	18	13 -15	11 и ниже
9		Подтягивание из вися, кол-во раз	15 и выше	10 -12	9	-	-	-
	Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	44	32	20	19	13	7

**Нормативно – тестирующая часть
Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса ГТО
V ступени «Сила и грация» 16 – 17 лет (10 – 11 классы)**

Испытания (тесты)	нормативы	
	юноши	девушки

	бронзовый	серебряный	золотой	бронзовый	серебряный	золотой
Обязательные испытания						
Бег 30м	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
или 60м	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
или 100м	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
Бег 2000м (мин, сек)	-	-	-	12.00	11.20	9.50
Бег 3000м (мин, сек)	15.00	14.30	12.40	-	-	-
Подтягивание на высокой перекладине из вися (количество раз)	9	11	14	-	-	-
Подтягивание из вися лёжа (количество раз, высота перекладины – 90 см)	-	-	-	11	13	19
Или рывок гири 16кг (количество раз)	15	18	33	-	-	-
Или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол – во раз)	27	31	42	9	11	16
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору						
Челночный бег 3x10м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
Поднимание туловища из положения лёжа на спине, (кол – во раз за 1 минуту)	36	40	50	33	36	44
Метание спортивного снаряда весом 700г (м)	27	29	35	-	-	-
весом 500г (м)	-	-	-	13	16	20
Бег на лыжах 3км (мин. с)	-	-	-	19.00	19.00	17.00
Бег на лыжах 5км (мин. с)	27.30	26.10	24.00	-	-	-
или кросс 3км по пересеченной местности (мин. с)				19.00	18.00	16.30

или кросс 5км по пересеченной местности (мин. с)	26.30	25.30	23.30	-	-	-
Плавание 50м (мин. с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02
Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку. Дистанция 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Туристический поход с проверкой тур. Навыков (протяженность не менее, км)	10					
	юноши			девушки		
Вид знака отличия	бронзовый	серебряный	золотой	бронзовый	серебряный	золотой
Количество испытаний	13	13	13	13	13	13
Количество испытаний, выполнить для получения знака отличия Комплекса	7	8	9	7	8	9

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) при трёхразовых занятиях в неделю

Вид программы	Количество часов
Знания физической культуры	В процессе уроков
Способы физкультурной деятельности	В процессе уроков
Физическое совершенствование: 1. Физкультурно – оздоровительная деятельность	В процессе уроков
2. Спортивно - оздоровительная деятельность: Лёгкая атлетика	26
Гимнастика с основами акробатики	14
Лыжная подготовка	12
Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	40
Двигательные способности	13
Общеразвивающие упражнения	В процессе уроков

Общее количество часов	105
-------------------------------	-----

Годовой план – график учебного процесса

№ п/п	Разделы программы	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Количество часов на вид
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
2.	Легкая атлетика	13	-	-	13	26
3.	Гимнастика с элементами акробатики	-	14	-	-	14
4.	Баскетбол	9	7	-	4	20
5.	Лыжная подготовка	-	1	11	-	12
6.	Волейбол	-	-	16	4	20
7.	Двигательные способности	5	-	5	3	13
	Количество часов в четверти	27	22	32	24	105

Тематическое планирование 10 класс

№ п/п	Дата планируемого проведения	Дата фактического проведения	Тема урока	Количество часов
1		Л/атлетика	ТБ на уроках лёгкой атлетики. Бег в чередовании с ходьбой.	1
2			Низкий старт. Метание набивного мяча.	1
3			Бег с ускорениями 4х50м. Развитие гибкости.	1
4			Многоскоки. Равномерный бег до 12 минут.	1
5			Метание гранаты. Бег 2,5 - 3км.	1
6			Эстафетный бег. Метание гранаты.	1
7			Тест: подтягивание. Развитие двигательных качеств.	1
8			Тест: упражнение на гибкость, подъём туловища.	1
9			Бег 100м. Развитие ловкости, гибкости.	1
10			Челночный бег. Развитие двигательных качеств.	1
11			Прыжок в длину. Развитие выносливости.	1
12			Развитие скоростно – силовых качеств.	1
13			Тройной прыжок. Метание по движущейся цели.	1
14			Развитие двигательных качеств. Бег 10 минут.	1
15		Баскетбол	ТБ на уроках баскетбола. Варианты передвижений. Передачи и бросок в движении.	1
16			Совершенствование поворотов, передач. Бросок в движении.	1
17			Варианты остановок и поворотов. Скрытые передачи мяча.	1
18			Ведение мяча. Бросок в прыжке.	1
19			Выбивание мяча. Дальние броски. Учебная игра.	1
20			Развитие двигательных качеств. Тактика защиты.	1
21			Передачи 2 мячами. Быстрый прорыв. Финты в нападении.	1
22			Передачи 2 мячами. Бросок в движении. Быстрый прорыв.	1
23			Ведение 2 мячами. Перехват мяча (2:1). Броски с дальних дистанций.	1
24			Развитие двигательных качеств. Тактика нападения.	1
25			Передачи мяча на скорость. Финты.	1
26			Развитие двигательных качеств. Зонная защита.	1
27			Ведение и перехват мяча.	1
28			Сочетание 3 приёмов в нападении. Взаимодействие «Скрестный выход», добивание мяча в корзину.	1
29			Финты в нападении. Дальние броски. Учебная игра.	1
30			«Скрестный выход». Зонная защита.	1
31			Развитие двигательных качеств. Тактика нападения.	1
32		Гимнастика	ТБ на гимнастических снарядах. Повороты в движении. Акробатика, перекладина.	1
33			Повороты в движении. Опорный прыжок.	1

34			Строевые упражнения. Акробатика. Упражнения на силу.	1
35			Перестроения. Упражнения на гимнастической стенке.	1
36			Опорный прыжок. Упражнения на гибкость.	1
37			Опорный прыжок. Упражнения на гибкость.	1
38			Кувырок вперед через препятствие, кувырок назад через стойку на руках.	1
39			Полоса препятствий. Акробатика.	1
40			Стретчинг. Опорный прыжок.	1
41			Акробатика. Перекладина.	1
42			Перекладина. Комплекс атлетической гимнастики.	1
43			Круговая тренировка. Опорный прыжок.	1
44			Опорный прыжок. Перекладина. Акробатика.	1
45			Полоса препятствий с элементами акробатики.	1
46			Переворот боком. Прыжки в глубину с высоты.	1
47			Переворот боком. Прыжки в глубину с высоты.	1
48		Лыжная подготовка	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	1
49			Строевые упражнения с лыжами. Повороты махом. Коньковый ход.	1
50			Одновременный бесшажный ход. Переход с хода на ход.	1
51			Прохождение дистанции 3км, 5км.	1
52			Попеременный двухшажный ход.	1
53			Коньковый ход. Спуски, подъёмы.	1
54			Переход с попеременного хода на одновременный ход.	1
55			Спуски и торможение «упором».	1
56			Коньковый ход. Торможение «плугом».	1
57			Переход с попеременного хода на одновременный ход.	1
58			Спуски и торможение «упором».	1
59			Коньковый ход. Торможение «плугом».	1
60			Коньковый ход. Одновременный бесшажный ход.	1
61			Прохождение дистанции до 6 км свободным ходом.	1
62		Волейбол	Спуски и подъёмы в различных стойках лыжника.	1
63			Прохождение дистанции на результат 3км, 5км.	1
64			Развитие двигательных качеств.	1
65			ТБ на уроках волейбола. Передачи сверху. Подача в заданную зону.	1
66			Развитие двигательных качеств. Нападающий удар.	1
67			Нападающий удар из зон № 2, 4, 6. Тактика нападения.	1
68			Приём подачи. Тактика игры в нападении.	1
69			Передачи в прыжке. Нападающий удар - блокирование.	1
70			Передачи в прыжке. Нападающий удар - блокирование.	1
71			Тактика защиты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
72			Передачи в прыжке. Нападающий удар - блокирование.	1
73			Тактика защиты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
74			Тактика игры в защите. Развитие силовых качеств.	1
75			Тактика защиты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
76			Подача на точность. Нападающий удар. Сброс мяча.	1
77			Приём мяча снизу. Приём подачи, передача в зону № 3.	1
78			Подача, приём подачи. Тактика игры в защите.	1
79			Комплекс атлетической гимнастики.	1

80			Тактика игры в нападении. Развитие скоростно – силовых качеств.	1
81			Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	1
82			Тактика игры в баскетболе. Развитие силы, гибкости.	1
83			Развитие силы, гибкости, выносливости.	1
84			Ведение мяча. Броски в прыжке. Учебная игра.	1
85			Ведение мяча. Броски в прыжке. Учебная игра.	1
86			Развитие скоростно - силовых качеств, гибкости.	1
87			Развитие скоростных качеств. Многоскоки.	1
88		Л/атлетика	Метание набивного мяча. Бег на выносливость.	1
89			Упражнения для прыжка в высоту. Бег на выносливость.	1
90			Передача эстафетной палочки. Равномерный бег.	1
91			Развитие выносливости, гибкости.	1
92			Бег на короткие дистанции. Метания.	1
93			Совершенствование двигательных умений и навыков. Упражнения на гибкость и координацию.	1
94			Тест: бег 3x10м, упражнение на гибкость.	1
95			Тест: прыжок в длину с места. Метание гранаты..	1
96			Тест: пресс за 1мин., подтягивание. Развитие быстроты.	1
97			Тест: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, бег 100м.	1
98			Прыжок в высоту. Бег на выносливость 8 -12 минут.	1
99			Развитие гибкости, силы. Бег на выносливость.	1
100			Тест: бег 2000 м. Подтягивание из виса лежа.	1
101			Круговая тренировка. Метание гранаты на результат.	1
102			Развитие выносливости, гибкости.	1
103			Прыжок в высоту. Упражнения на гибкость, силу.	1
104			Круговая тренировка.	1
105			Кросс. Игра в волейбол.	1

Тематическое планирование 11 класс

№ п/п	Дата планируемого проведения	Дата фактического проведения	Тема урока	Количество часов
1		Л/атлетика	ТБ на уроках лёгкой атлетики. Бег в чередовании с ходьбой	1
2			Низкий старт. Метание набивного мяча.	1
3			Бег с ускорениями 4x50м. Развитие гибкости.	1
4			Многоскоки. Равномерный бег до 12 минут.	1
5			Метание гранаты. Бег 2,5 - 3км.	1
6			Эстафетный бег. Метание гранаты.	1
7			Тест: подтягивание. Развитие двигательных качеств.	1
8			Тест: упражнение на гибкость, подъём туловища.	1
9			Бег 100м. Развитие ловкости, гибкости.	1
10			Челночный бег. Развитие двигательных качеств.	1

11			Прыжок в длину. Развитие выносливости.	1
12			Развитие скоростно – силовых качеств.	1
13			Тройной прыжок. Метание по движущейся цели.	1
14			Развитие двигательных качеств. Бег 10 минут.	1
15		Баскетбол	ТБ на уроках спортивных игр. Варианты передвижений. Передачи и бросок в движении.	1
16			Совершенствование поворотов, передач. Бросок в движении.	1
17			Варианты остановок и поворотов. Скрытые передачи мяча.	1
18			Ведение мяча. Бросок в прыжке.	1
19			Выбивание мяча. Дальние броски. Учебная игра.	1
20			Развитие двигательных качеств. Тактика защиты.	1
21			Передачи 2 мячами. Быстрый прорыв. Финты в нападении.	1
22			Передачи 2 мячами. Бросок в движении. Быстрый прорыв.	1
23			Развитие двигательных качеств. Тактика нападения.	1
24			Ведение и перехват мяча.	1
25			ТБ на гимнастических снарядах. Повороты в движении. Акробатика, перекладина.	1
26			Повороты в движении. Опорный прыжок.	1
27			Строевые упражнения. Акробатика. Упражнения на силу.	1
28			Перестроения. Упражнения на гимнастической стенке.	1
29			Опорный прыжок. Упражнения на гибкость.	1
30			Кувырок вперед через препятствие, кувырок назад через стойку на руках.	1
31			Кувырок вперед через препятствие, кувырок назад через стойку на руках.	1
32		Гимнастика	Полоса препятствий. Акробатика.	1
33			Стретчинг. Опорный прыжок.	1
34			Акробатика. Перекладина.	1
35			Перекладина. Комплекс атлетической гимнастики.	1
36			Круговая тренировка. Упражнения со скакалкой.	1
37			Круговая тренировка. Опорный прыжок.	1
38			Опорный прыжок. Перекладина. Акробатика.	1
39			Полоса препятствий с элементами акробатики.	1
40			Акробатика. Перекладина	1
41			Перекладина. Комплекс атлетической гимнастики.	1
42			Круговая тренировка. Упражнения со скакалкой.	1
43			Круговая тренировка. Опорный прыжок.	1
44			Опорный прыжок. Перекладина. Акробатика.	1
45			Полоса препятствий с элементами акробатики.	1
46			Переворот боком. Прыжки в глубину с высоты.	1
47			Переворот боком. Прыжки в глубину с высоты.	1
48		Лыжная подготовка	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	1
49			Строевые упражнения с лыжами. Повороты махом. Коньковый ход.	1
50			Одновременный бесшажный ход. Переход с хода на ход.	1

51			Подъём «полуёлочкой», «ёлочкой», спуск в основной стойке.	1
52			Попеременный двухшажный ход.	1
53			Коньковый ход. Спуски, подъёмы.	1
54			Переход с попеременного хода на одновременный ход.	1
55			Спуски и торможение «упором».	1
56			Коньковый ход. Торможение «плугом».	1
57			Коньковый ход. Одновременный бесшажный ход.	1
58			Спуски и подъёмы в различных стойках лыжника.	1
59			Спуски и подъёмы в различных стойках лыжника.	1
60			Прохождение дистанции на результат 3км, 5км.	1
61			Прохождение дистанции на результат 3км, 5км.	1
62		Волейбол	Развитие двигательных качеств.	1
63			Перемещения. Передачи в прыжке. Поддача. Игра.	1
64			ТБ на уроках волейбола. Передачи сверху. Поддача в заданную зону.	1
65			Верхняя поддача. Развитие силовых качеств.	1
66			Перемещения. Передачи в прыжке. Поддача. Игра.	1
67			Нападающий удар из зон № 2, 4, 6. Тактика нападения.	1
68			Комплекс атлетической гимнастики.	1
69			Передачи в прыжке. Нападающий удар - блокирование.	1
70			Верхняя поддача. Развитие силовых качеств.	1
71			Развитие двигательных качеств. Нападающий удар.	1
72			Тактика защиты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
73			Приём мяча снизу. Приём подачи, передача в зону № 3.	1
74			Тактика игры в защите. Развитие силовых качеств.	1
75			Тактика игры в защите. Развитие силовых качеств.	1
76			Поддача на точность. Нападающий удар. Сброс мяча.	1
77			Совершенствование приёма подачи. Учебная игра.	1
78			Поддача, приём подачи. Тактика игры в защите.	1
79			Поддача, приём подачи. Тактика игры в защите.	1
80			Тактика игры. Развитие скоростно – силовых качеств.	1
81			Преодоление препятствий.	1
82			Тактика игры в баскетболе. Развитие силы, гибкости.	1
83			Развитие силы, гибкости, выносливости.	1
84			Ведение мяча. Броски в прыжке. Учебная игра.	1
85			Ведение мяча. Броски в прыжке. Учебная игра.	1
86			Развитие скоростно - силовых качеств, гибкости.	1
87			Развитие скоростных качеств. Многоскоки.	1
88		Л/атлетика	Метание набивного мяча. Бег на выносливость.	1
89			Упражнения для прыжка в высоту. Бег на выносливость.	1
90			Передача эстафетной палочки. Равномерный бег.	1
91			Развитие выносливости, гибкости.	1
92			Бег на короткие дистанции. Метания.	1
93			Совершенствование двигательных умений и навыков. Упражнения на гибкость и координацию.	1
94			Тест: бег 3x10м, упражнение на гибкость.	1
95			Тест: прыжок в длину с места. Метание гранаты..	1
96			Тест: пресс за 1мин., подтягивание. Развитие быстроты.	1
97			Тест: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, бег 100м.	1
98			Прыжок в высоту. Бег на выносливость 8 -12 минут.	1

99			Развитие гибкости, силы. Бег на выносливость.	1
100			Тест: бег 2000 м. Подтягивание из виса лежа.	1
101			Круговая тренировка. Метание гранаты на результат.	1
102			Развитие выносливости, гибкости.	1
103			Прыжок в высоту. Упражнения на гибкость, силу.	1
104			Круговая тренировка.	1
105			Кросс. Игра в волейбол.	1