

Приложение 1

к содержательному разделу основной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Поломошинская средняя общеобразовательная школа Яшкинского муниципального округа»

от «30» августа 2020г. № 1

Рабочая программа по учебному предмету

«Физическая культура»

для 10-11 классов

Составитель:

учитель физической культуры Плохотная Е.Г.

Содержание		Ст р.
1	Планируемые результаты освоения учебного предмета	3 5
2	Содержание учебного предмета	
3	Тематическое планирование	8

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- 2) сформированность гражданской позиции как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- 3) готовность к служению Отечеству, его защите;
- 4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- 5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 9) 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;
- 10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- 11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- 12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- 13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- 14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- 15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты:

- 1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;

- использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- 2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
 - 3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
 - 4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
 - 5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
 - 6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
 - 7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
 - 8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
 - 9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты:

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

2.Содержание учебного предмета

Физическая культура и здоровый образ жизни

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

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

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

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

Формы организации занятий физической культурой.

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

Физическое совершенствование

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

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

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

Гимнастика с элементами акробатики:

Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом; перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.

Освоение висов и упоров: подъем в упор силой, вис согнувшись, вис прогнувшись сзади; подъем переворотом (юноши).

Освоение и совершенствование опорных прыжков.

Прыжок ноги врозь (юноши); прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки).

Освоение и совершенствование акробатических упражнений: длинный кувырок через препятствие 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с

помощью; прыжки в глубину с высоты 150-180 см; комбинация из ранее разученных приемов (юноши).

Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках. Комбинация из ранее изученных элементов.

Легкая атлетика

Совершенствование техники спринтерского бега.

Варианты низкого старта. Низкий старт и стартовый разгон. Бег с ускорением до 40 метров.

Бег на 30 и 60 метров. Бег на 100 метров, 100 метров на результат.

Овладение техникой эстафетного бега. Передача эстафеты в парах.

Эстафеты 4x25м по прямой; то же на повороте; эстафеты 4x50 и 4x100 метров.

Совершенствование техники длительного бега.

Равномерный. Кроссовая подготовка. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Прыжок в длину с разбега до 13-15 шагов способом «согнув ноги», и «прогнувшись».

Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

Метание в горизонтальные и вертикальные цели. Метание гранаты на дальность.

Лыжная подготовка.

Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с прокатом. Переход с

неоконченным толчком одной палки. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах:

перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону; перепрыгивание в сторону;

преодоление пологих, мало- и среднепокатых склонов; подъемы средней протяженности.

Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы

тактики лыжных ходов (распределение сил на лыжне; резкое ускорение; приемы борьбы с

противниками). Прохождение дистанции до 5 км.

Баскетбол

Совершенствование техники передвижений.

Совершенствование техники ловли и передачи мяча: передача одной рукой снизу; одной рукой сбоку.

Совершенствование техники ведения мяча: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.

Совершенствование техники бросков мяча: бросок одной и двумя руками в прыжке; броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния; броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций; штрафной бросок.

Совершенствование техники защитных действий: вырывание и выбивание; перехват; накрывание.

Совершенствование техники перемещений и владения мячом.

Совершенствование тактики игры: командное нападение; взаимодействие с заслоном; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

Волейбол

Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину; прием мяча с последующим падением и перекатом

в сторону на бедро и спину; прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе; передача мяча сверху двумя руками.

Совершенствование техники подачи мяча: верхняя прямая подача.

Совершенствование техники нападающего удара: прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом.

Совершенствование техники защитных действий: блокирование (индивидуальное и групповое).

Совершенствование тактики игры: индивидуальные и групповые действия в нападении; командные тактические действия в нападении; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

Футбол

Техника безопасности при занятиях футболом. Правила игры в футбол.

Командно-тактические действия. Игра в футбол.

Командно-тактические действия. Технические приёмы

Командно-тактические действия. Игра в футбол.

Индивидуальные тактические действия. Игра в футбол

Судейство по футболу. Игра в футбол

10 класс I четверть

№	Содержание	Дата	Примечание
1	<i>Легкая атлетика.</i> ПБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 30 м с высокого старта. Прыжки в длину с разбега. Бег до 4 мин с двумя ускорениями.		
2	К/у: Бег 30 м с высокого старта (ГТО). Низкий старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Бег до 5 мин с двумя ускорениями.		
3	К/у: Прыжки в длину с места (ГТО). Низкий старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега. Подтягивание в висе и из виса лежа. Футбол.		
4	К/у: Прыжки в длину с разбега (ГТО). Бег 100 м с низкого старта. Стартовый разгон, финишное ускорение. Подтягивание в висе и из виса лежа. Футбол.		
5	К/у: Бег 1000 м с учетом времени. Подтягивание в висе из виса лежа. Бег 100 м из низкого старта. Футбол.		
6	К/у: Подтягивание в висе и из виса лежа (ГТО). Бег 100 м с низкого старта. Метание гранаты с 4-5 шагов разбега.		
7	К/у: Бег 100 м с низкого старта (ГТО). Метание гранаты с 4-5 шагов разбега. Футбол.		
8	К/у: Метание гранаты с 4-5 шагов разбега (ГТО). Медленный бег до 10 минут. Челночный бег 5*20 м. Полоса препятствий (5-6 препятствий).		
9	К/у: Бег 2000 м (д), 3000 м (ю) (ГТО). Полоса препятствий (5-6 препятствий). Футбол.		
10	<i>Спортивные игры.</i> ПБ на уроках спортивных игр. К/у: Челночный бег 3*10 м (ГТО). Ловля мяча от щита. Ведение с изменением высоты отскока и скорости. Тактические действия в защите. Учебная игра б/б.		
11	Повороты в движении кругом. К/у: Наклоны туловища вперед (ГТО). Ловля мяча от щита. Ведение с изменением высоты отскока и скорости. Тактические действия в защите. Учебная игра б/б.		
12	Повороты в движении кругом. Ловля мяча от щита. Ведение с изменением высоты отскока и скорости. Тактические действия в защите. Учебная игра б/б.		
13	К/у: Поднимание туловища за 60 сек.(ГТО) Ловля мяча от щита. Ведение с изменением высоты отскока и скорости. Тактические действия в защите. Учебная игра б/б.		
14	К/у: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (ГТО). Прием мяча сверху и снизу. Прием мяча с подачей. Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Учебная игра в/б.		
15	Прием мяча сверху и снизу. Прием мяча с подачей. Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3. Учебная игра в/б.		
16	Прием мяча сверху и снизу. Прием мяча с подачей. Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Учебная игра в/б.		
17	К/у: Прыжки через скакалку за 1мин. Прием мяча сверху и снизу. Прием мяча с подачей. Нападающий удар. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3. Учебная игра в/б.		
18	Круговая тренировка (4-5 станций). Учебная игра: волейбол, баскетбол.		

10 класс II четверть

№	Содержание	Дата	Примечание
19 (1)	ТБ на уроках гимнастики. Повороты в движении. Сед углом на полу (д). стойка на голове и руках силой (ю). лазание по канату. Эстафеты.		
20 (2)	Гигиена физических упражнений. Повороты в движении Сед углом на полу (д). стойка на голове и руках силой (ю). Лазание по канату. Эстафеты.		
21 (3)	Перестроение в движении. Сед углом на полу (д); стойка на голове и руках силой (ю). Лазание по канату. Стойка на лопатках.		
22 (4)	Перестроение в движении. Сед углом на полу (д); стойка на голове и руках силой (ю). Лазание по канату. Стойка на лопатках.		
23 (5)	Перестроение в движении. К/у: Сед углом на полу (д); стойка на голове и руках силой (ю). Лазание по канату. Стойка на лопатках.		
24 (6)	Длинный кувырок через препятствия высотой 90 см (ю). Перекатом стойка на лопатках (д). Лазание по канату (д) и без ног (ю).		
25 (7)	Длинный кувырок через препятствия высотой 90 см (ю). Перекатом стойка на лопатках (д). К/у: Лазание по канату (д) и без ног (ю).		
26 (8)	К/у: Длинный кувырок через препятствия высотой 90 см (ю); перекатом стойка на лопатках (д). Лазание по канату (д) и без ног (ю).		
27 (9)	Опорные прыжки: через коня углом (110 см –д), через коня боком (ю). Подтягивание. Эстафеты.		
28 (10)	Опорные прыжки: через коня углом (110 см –д), через коня боком (ю). Подтягивание. Эстафеты.		
29 (11)	через коня углом (110 см –д), через коня боком (ю). К/у: Подтягивание (ГТО). Эстафеты.		
30 (12)	Опорные прыжки через козла в длину ноги врозь. Гимнастическая полоса препятствий.		
31 (13)	Опорные прыжки через козла в длину ноги врозь. К/у: Гимнастическая полоса препятствий.		
32 (14)	К/у: Опорные прыжки через козла в длину ноги врозь. Гимнастическая полоса препятствий.		

10 класс III четверть

№	Содержание	Дата	Примечание
33 (1)	<i>Лыжная подготовка.</i> ПБ на уроках лыжной подготовки. Оказание первой помощи при обморожении. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.		
34 (2)	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.		
35 (3)	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3 км.		
36 (4)	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3 км.		
37 (5)	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3 км.		
38 (6)	К/у: Гонки на дистанцию 1 км. Переход с одновременного на попеременный ход. Одновременные ходы.		
39 (7)	Переход с одновременного на попеременный ход. Спуски со склонов с поворотами, с торможением. Прохождение дистанции до 4 км.		
40 (8)	Переход с одновременного на попеременный ход. Спуски со склонов с поворотами, с торможением. Прохождение дистанции до 4 км.		
41 (9)	К/у: Переход с одновременного на попеременный ход. Спуски со склонов с поворотами, с торможением. Прохождение дистанции до 4 км.		
42 (10)	К/у: Лыжные гонки на дистанцию 2 км (ГТО). Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход.		
43 (11)	Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Спуски со склонов с поворотами, с торможением. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 5 км.		
44 (12)	Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Спуски со склонов с поворотами, с торможением. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 5 км.		
45 (13)	Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Спуски со склонов с поворотами, с торможением. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 5 км.		
46 (14)	К/у: Лыжные гонки на дистанцию 3 км (ГТО). Спуски со склонов с поворотами, с торможением. Коньковый ход.		
47 (15)	<i>Спортивные игры.</i> Прием снизу после подачи. Передача в зону 3 после подачи. Верхняя прямая подача. Передача сверху в прыжке. Учебная игра в/б.		
48 (16)	Прием снизу после подачи. Передача в зону 3 после подачи. Верхняя прямая подача. К/у: Передача сверху в прыжке. Учебная игра в/б.		
49 (17)	Прием снизу после подачи. Передача в зону 3 после подачи. К/у: Верхняя прямая подача. Передача сверху в прыжке. Учебная игра в/б.		
50 (18)	Верхняя передача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Передача в зону 3 из зон 1, 6, 5. Нападающий удар. Учебная игра в/б.		
51 (19)	Верхняя передача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Передача в зону 3 из зон 1, 6, 5. Нападающий удар. Учебная игра в/б.		
52 (20)	Верхняя передача мяча. К/у: Прием мяча снизу двумя руками. Передача в зону 3 из зон 1, 6, 5. Нападающий удар. Учебная игра в/б.		

10 класс IV четверть

№	Содержание	Дата	Примечание
53 (1)	<i>Спортивные игры.</i> Повороты в движении. Прием мяча после подачи. Передача из зон 1, 5, 6 в зону 2, 3 или 3, 4. Нападающий удар и блокирование. Двухсторонняя игра с заданиями.		
54 (2)	Повороты в движении. Прием мяча после подачи. Передача из зон 1, 5, 6 в зону 2, 3 или 3, 4. Нападающий удар и блокирование. Двухсторонняя игра с заданиями.		
55 (3)	К/у: Прыжки через скакалку. Ловля мяча после отскока от щита. Броски по кольцу с различных точек. Зонная защита – тактические действия игрока. Учебная игра б/б.		
56 (4)	К/у: Поднимание туловища за 60 сек. (ГТО). Ловля мяча после отскока от щита. Броски по кольцу с различных точек. Зонная защита – тактические действия игрока. Учебная игра б/б.		
57 (5)	<i>Легкая атлетика.</i> ПБ на уроках легкой атлетики. К/у: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (ГТО). Прыжки в высоту с разбега 5-7 шагов.		
58 (6)	К/у: Наклоны туловища вперед (ГТО). Повороты в движении. Прыжки в высоту с разбега 5-7 шагов. Переменный бег до 8 мин.		
59 (7)	Прыжки в высоту с разбега 5-7 шагов. Переменный бег до 8 мин.		
60 (8)	К/у: Прыжки в высоту с разбега 5-7 шагов. Переменный бег до 8 мин. Повороты в движении. Футбол.		
61 (9)	К/у: Подтягивание в висе и из вися лежа (ГТО). Прыжки в длину с места, с разбега. Бег 30 м, 100 м. Футбол.		
62 (10)	К/у: Бег 30 м с высокого старта (ГТО). Бег 100 м с низкого старта. Прыжки в длину с места с разбега. Футбол.		
63 (11)	К/у: Прыжки в длину с места (ГТО). Бег 100 м с низкого старта. Прыжки в длину с разбега. Переменный бег до 8 мин. Футбол.		
64 (12)	К/у: Прыжки в длину с разбега (ГТО). Бег 100 м с низкого старта. Метание гранаты с разбега. Футбол.		
65 (13)	К/у: Бег 1000 м с учетом времени. Метание гранаты с разбега. Эстафета с передачей эстафетной палочки.		
66 (14)	К/у: Бег 100 м с низкого старта (ГТО). Метание гранаты с разбега. Челночный бег 5*20 м. Переменный бег до 8 мин.		
67 (15)	К/у: Метание гранаты с разбега (ГТО). Челночный бег 5*20 м. Футбол.		
68 (16)	К/у: Бег 2000 м (д), 3000 м (ю) (ГТО). Преодоление полосы препятствий. Футбол.		

11 класс I четверть

№	Содержание	Дата	Примечание
1	<i>Легкая атлетика.</i> ПБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 30 м с высокого старта. Прыжки в длину с разбега. Футбол.		
2	К/у: Бег 30 м с высокого старта (ГТО). Низкий старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Футбол.		
3	К/у: Прыжки в длину с места (ГТО). Низкий старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега. Подтягивание в висе и из вися лежа. Футбол.		
4	К/у: Прыжки в длину с разбега (ГТО). Бег 100 м с низкого старта. Стартовый разгон, финишное ускорение. Подтягивание в висе и из вися лежа. Футбол.		
5	К/у: Бег 1000 м с учетом времени. Подтягивание в висе из вися лежа. Бег 100 м из низкого старта. Подвижная игра.		
6	К/у: Подтягивание в висе и из вися лежа (ГТО). Бег 100 м с низкого старта. Метание гранаты с 4-5 шагов разбега.		
7	К/у: Бег 100 м с низкого старта (ГТО). Метание гранаты с 4-5 шагов разбега. Футбол.		
8	К/у: Метание гранаты с 4-5 шагов разбега (ГТО). Медленный бег до 10 минут. Челночный бег 5*20 м. Полоса препятствий (5-6 препятствий).		
9	К/у: Бег 2000 м (д), 3000 м (ю) (ГТО). Полоса препятствий (5-6 препятствий). Футбол.		
10	<i>Спортивные игры.</i> ПБ на уроках спортивных игр. К/у: Челночный бег 3*10 м (ГТО). Ловля мяча от щита. Ведение с изменением высоты отскока и скорости. Тактические действия в защите. Учебная игра б/б.		
11	К/у: Наклоны туловища вперед (ГТО). Повороты в движении кругом. Ловля мяча от щита. Ведение с изменением высоты отскока и скорости. Тактические действия в защите. Учебная игра б/б.		
12	Повороты в движении кругом. Ловля мяча от щита. Ведение с изменением высоты отскока и скорости. Тактические действия в защите. Учебная игра б/б.		
13	К/у: Поднимание туловища за 60 сек.(ГТО) Ловля мяча от щита. Ведение с изменением высоты отскока и скорости. Тактические действия в защите. Учебная игра б/б.		
14	К/у: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (ГТО). Прием мяча сверху и снизу. Прием мяча с подачей. Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Учебная игра в/б.		
15	Прием мяча сверху и снизу. Прием мяча с подачей. Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3. Учебная игра в/б.		
16	Прием мяча сверху и снизу. Прием мяча с подачей. Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Учебная игра в/б.		
17	К/у: Прыжки через скакалку за 1 мин. Прием мяча сверху и снизу. Прием мяча с подачей. Нападающий удар. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3. Учебная игра в/б.		
18	Круговая тренировка (4-5 станций). Учебная игра: волейбол, баскетбол.		

11 класс II четверть

№	Содержание	Дата	Примечание
19 (1)	ТБ на уроках гимнастики. Повороты в движении. Сед углом на полу (д). стойка на голове и руках силой (ю). лазание по канату. Эстафеты.		
20 (2)	Гигиена физических упражнений. Повороты в движении Сед углом на полу (д). стойка на голове и руках силой (ю). Лазание по канату. Эстафеты.		
21 (3)	Перестроение в движении. Сед углом на полу (д); стойка на голове и руках силой (ю). Лазание по канату. Стойка на лопатках.		
22 (4)	Перестроение в движении. Сед углом на полу (д); стойка на голове и руках силой (ю). Лазание по канату. Стойка на лопатках.		
23 (5)	Перестроение в движении. К/у: Сед углом на полу (д); стойка на голове и руках силой (ю). Лазание по канату. Стойка на лопатках.		
24 (6)	Длинный кувырок через препятствия высотой 90 см (ю). Перекатом стойка на лопатках (д). Лазание по канату (д) и без ног (ю).		
25 (7)	Длинный кувырок через препятствия высотой 90 см (ю). Перекатом стойка на лопатках (д). К/у: Лазание по канату (д) и без ног (ю).		
26 (8)	К/у: Длинный кувырок через препятствия высотой 90 см (ю); перекатом стойка на лопатках (д). Лазание по канату (д) и без ног (ю).		
27 (9)	Опорные прыжки: через коня углом (110 см –д), через коня боком (ю). Подтягивание. Эстафеты.		
28 (10)	Опорные прыжки: через коня углом (110 см –д), через коня боком (ю). Подтягивание. Эстафеты.		
29 (11)	через коня углом (110 см –д), через коня боком (ю). К/у: Подтягивание (ГТО). Эстафеты.		
30 (12)	Опорные прыжки через козла в длину ноги врозь. Гимнастическая полоса препятствий.		
31 (13)	Опорные прыжки через козла в длину ноги врозь. К/у: Гимнастическая полоса препятствий.		
32 (14)	К/у: Опорные прыжки через козла в длину ноги врозь. Гимнастическая полоса препятствий.		

11 класс III четверть

№	Содержание	Дата	Примечание
33 (1)	<i>Лыжная подготовка.</i> ПБ на уроках лыжной подготовки. Оказание первой помощи при обморожении. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.		
34 (2)	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.		
35 (3)	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3 км.		
36 (4)	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3 км.		
37 (5)	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3 км.		
38 (6)	К/у: Гонки на дистанцию 1 км. Переход с одновременного на попеременный ход. Одновременные ходы.		
39 (7)	Переход с одновременного на попеременный ход. Спуски со склонов с поворотами, с торможением. Прохождение дистанции до 4 км.		
40 (8)	Переход с одновременного на попеременный ход. Спуски со склонов с поворотами, с торможением. Прохождение дистанции до 4 км.		
41 (9)	К/у: Переход с одновременного на попеременный ход. Спуски со склонов с поворотами, с торможением. Прохождение дистанции до 4 км.		
42 (10)	К/у: Лыжные гонки на дистанцию 2 км (ГТО). Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход.		
43 (11)	Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Спуски со склонов с поворотами, с торможением. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 5 км.		
44 (12)	Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Спуски со склонов с поворотами, с торможением. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 5 км.		
45 (13)	Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Спуски со склонов с поворотами, с торможением. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 5 км.		
46 (14)	К/у: Лыжные гонки на дистанцию 3 км (ГТО). Спуски со склонов с поворотами, с торможением. Коньковый ход.		
47 (15)	<i>Спортивные игры.</i> Прием снизу после подачи. Передача в зону 3 после подачи. Верхняя прямая подача. Передача сверху в прыжке. Учебная игра в/б.		
48 (16)	Прием снизу после подачи. Передача в зону 3 после подачи. Верхняя прямая подача. К/у: Передача сверху в прыжке. Учебная игра в/б.		
49 (17)	Прием снизу после подачи. Передача в зону 3 после подачи. К/у: Верхняя прямая подача. Передача сверху в прыжке. Учебная игра в/б.		
50 (18)	Верхняя передача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Передача в зону 3 из зон 1, 6, 5. Нападающий удар. Учебная игра в/б.		
51 (19)	Верхняя передача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Передача в зону 3 из зон 1, 6, 5. Нападающий удар. Учебная игра в/б.		
52 (20)	Верхняя передача мяча. К/у: Прием мяча снизу двумя руками. Передача в зону 3 из зон 1, 6, 5. Нападающий удар. Учебная игра в/б.		

11 класс IV четверть

№	Содержание	Дата	Примечание
53 (1)	<i>Спортивные игры.</i> Повороты в движении. Прием мяча после подачи. Передача из зон 1, 5, 6 в зону 2, 3 или 3, 4. Нападающий удар и блокирование. Двухсторонняя игра с заданиями.		
54 (2)	Повороты в движении. Прием мяча после подачи. Передача из зон 1, 5, 6 в зону 2, 3 или 3, 4. Нападающий удар и блокирование. Двухсторонняя игра с заданиями.		
55 (3)	К/у: Прыжки через скакалку. Ловля мяча после отскока от щита. Броски по кольцу с различных точек. Зонная защита – тактические действия игрока. Учебная игра б/б.		
56 (4)	К/у: Поднимание туловища за 60 сек. (ГТО). Ловля мяча после отскока от щита. Броски по кольцу с различных точек. Зонная защита – тактические действия игрока. Учебная игра б/б.		
57 (5)	<i>Легкая атлетика.</i> ПБ на уроках легкой атлетики. К/у: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (ГТО). Прыжки в высоту с разбега 5-7 шагов.		
58 (6)	К/у: Наклоны туловища вперед (ГТО). Повороты в движении. Прыжки в высоту с разбега 5-7 шагов. Переменный бег до 8 мин.		
59 (7)	Прыжки в высоту с разбега 5-7 шагов. Переменный бег до 8 мин.		
60 (8)	К/у: Прыжки в высоту с разбега 5-7 шагов. Переменный бег до 8 мин. Повороты в движении.		
61 (9)	К/у: Подтягивание в висе и из вися лежа (ГТО). Прыжки в длину с места, с разбега. Бег 30 м, 100 м. Футбол.		
62 (10)	К/у: Бег 30 м с высокого старта (ГТО). Бег 100 м с низкого старта. Прыжки в длину с места с разбега. Футбол.		
63 (11)	К/у: Прыжки в длину с места (ГТО). Бег 100 м с низкого старта. Прыжки в длину с разбега. Переменный бег до 8 мин. Футбол.		
64 (12)	К/у: Прыжки в длину с разбега (ГТО). Бег 100 м с низкого старта. Метание гранаты с разбега. Переменный бег до 8 мин.		
65 (13)	К/у: Бег 1000 м с учетом времени. Метание гранаты с разбега. Эстафета с передачей эстафетной палочки.		
66 (14)	К/у: Бег 100 м с низкого старта (ГТО). Метание гранаты с разбега. Челночный бег 3*10 м (ГТО). Футбол.		
67 (15)	К/у: Метание гранаты с разбега (ГТО). Челночный бег 3*10 м (ГТО). Футбол.		
68 (16)	К/у: Бег 2000 м (д), 3000 м (ю) (ГТО). Преодоление полосы препятствий.		