|  |
| --- |
| Утверждено приказом директораМБОУ Гимназия №1 им. В.А.Сайбеля№ 83/2-А от 30 августа 2024 г. |

**Рабочая программа**

**по физической культуре,**

**на 2024-2025 учебный год**

**10-11 класс**

**учитель высшей квалификационной категории**

 **Черная Татьяна Михайловна**

**г.Артем**

**2024ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Программа по физической культуре для 10 класса 36 учебных недель, для 11 класса 35 учебных недель (2 учебных часа в неделю) составлена на основе Примерной программы и федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования. Программа определяет инвариантную (обязательную) часть учеб­ного курса. На основе поправок в ФОП НОО, ООО и СОО в учебную программу добавлены Модули Спортивный туризм Перетягивание каната.

**Структура документа**

Программа включает три раздела: пояснительную записку (основное содержание с примерным распределением учебных, часов по разделам; требования к уровню подго­товки выпускников), календарно тематическое планирование.

**Нормативно-правовое сопровождение.**

Настоящая рабочая программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами и инструктивно-методическими документами:

* 1. Закон Российской Федерации «Об образовании»;
	2. Приказ Минобразования России, Минздрава России, Госкомспорта России, Российской академии образования от16.07.02 №2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»;
	3. Письмо Минобразования РФ от 12.08.02г. № 13-51-99/14 «О введении третьего дополнительного часа физической культуры в образовательных учреждениях Российской Федерации »;
	4. Приказ Минобразования РФ № 1312 от 09.09.03г. «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
	5. Приказ Минобразования РФ № 1089 от 05.03.04г. «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования »;
	6. Приказ Минобразования РФ от 09.03.04г. №1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования »;
	7. Федеральный закон РФ от 04.12.07г. № 329-ФЗ (с изменениями от 23 июля, 25 декабря 2008г., 7 мая, 18 июля 2009г.) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
	8. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.09г. № 1101-р «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года».
	9. Новая концепция преподавания учебного предмета физическая культура в образовательных организациях Российской Федерации, реализующие основные образовательные программы; 2018 год 24 декабря

**Цели**

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у уча­щихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целост­ном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа среднего (полного ) общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих целей :

* развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможно­стей организма, укрепление индивидуального здоровья ;
* воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкуль­турно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью :
* овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания . обо­гащение индивидуального опыта специально -прикладными физическими упражнениями и базо­выми видами спорта ;
* освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формирова­нии здорового образа жизни и социальных ориентации;
* приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**Место предмета в базисном учебном плане**

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 102 часа для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура » на этапе среднего (полного) общего образования, из расчета 3 часа в неделю в X и XI классах. (Где на преподавание предмета отводится дополнительный третий час из регионального (национально-регионального ) компонента , в исключительных случаях - из компонента образовательного учре­ждения .) Программа рассчитана на 204 уч. часа. При этом , в ней предусмотрен резерв свободно­го учебного времени в объеме 12 учебных часов предназначенный учителям для реализации соб­ственных авторских подходов в структурировании и дополнительном наполнении учебного мате­риала , использовании разнообразных форм организации учебного процесса , внедрении совре­менных методов обучения и педагогических технологий .

**Общеучебные умения, навыки и способы деятельности**

Программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных спосо­бов деятельности и ключевых компетенций, В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

* определение существенных характеристик изучаемого объекта;
* самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
* формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

* поиск нужной информации по заданной теме;
* умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
* владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и прави­лам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:

* понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
* объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности:
* владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

**Общая характеристика учебного предмета**

В соответствии с концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры, предметом обучения в средней (полной) школе является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения этой деятельности у школьников совершенствуется не только физическая природа, но и активно развивается сознание и мышление, творчество и самостоятельность. Учитывая эти особенности, предлагаемая рабочая программа по физической культуре для учащихся школы ориентируется на решение следующих образовательных **задач:**

- совершенствование жизненно-важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании и плавании;

- обучение физическим упражнениям из гимнастики, легкой атлетики , подвижным играм и техническим действиям спортивных игр;

- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности человека.

 В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет «Физическая культура» структурируется по трем основным разделам:

 знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операционный компонент деятельности).

 Двигательная деятельность рабочей программы представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет свои учебные разделы (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

 Первая содержательная линия имеет направленность на укрепление здоровья учащихся и создание у них представлений о бережном отношении к нему. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха с использованием средств физической культуры. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а так же упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» предлагаются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных занятий, приемы контроля и регулирования физических нагрузок, некоторые виды самомассажа и гигиенических процедур.

 Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» учитывает возрастные интересы учащихся и имеет направленность на обеспечение нормального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности школьников. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории Олимпийских игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, развитие физических качеств, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью» приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой.

**Результаты обучения**

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников », который полностью соответствует стандарту. Требования направленные на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/ понимать », «Уметь » и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни »

**ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ**

**Физкультурно - оздоровительная деятельность**

Знания о физкультурно - оздоровительной деятельности. Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической куль­туры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика ) их цель, задачи, содержание и формы организации.

Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психо-социального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей, на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек).

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возник­новения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физи­ческой культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простей­шие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур).

Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья, Правила и требо­вания по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленно­сти (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, ту­ризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).

**Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.**

 Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной ) физической культурой в соот­ветствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при ос­теохондрозе: бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях. стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.). Комплексы упражнений в предродовом, периоде (девушки ).

Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспи­тания: атлетическая гимнастика (юноши: комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание » отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы: комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса. Ритмическая гимнастика (девушки): стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений; танцевальные упражнения (приставной шаг; переменный шаг; шаг галопа, польки и вальса); танцевальные движения из народных танцев (каблучный шаг, тройной притоп, дробный шаг, русский переменный шаг) и со­временных танцев; упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча, от­бивы мяча. перекаты мяча, выкруты мяча). Со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки. пе­реводы скакалки, броски скакалки). С обручем (хваты, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения , перекаты).

*Акробатические упражнения и комбинации -* девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180\*; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180\*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.

Лазание по канату – юноши, девушки: способом в три приема; способом в два приема.

*Легкоатлетические упражнения.* Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»;

Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.**

Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели. Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической под­готовкой**

***Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно -ориентированной физиче­ской подготовкой.***

Общие представления о самостоятельной подготовке к соревнователь­ной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности рас­пределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.

Общие представления о спортивном туризме, цель, задачи и формы организации, связь со спортивно - оздоровительной деятельностью.

***Физическое совершенствование со спортивно - оздоровительной и прикладно- ориентирован­ной направленностью.***

Строевые команды и приемы (юноши). Легкая атлетика: совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнени­ях (на материале основной школы). Перетягивание каната. Кросс по пересеченной местности с использованием простейших Способы спортивного туризма; преодоление полос препят­ствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» спосо­бом на спине.

Спортивные игры: Совершенствование технических приемов и командно - тактических действий в спортивных играх (баскетболе. волейболе, мини - футболе). Прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряженные с развити­ем основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышле­ние). Национальные виды спорта: совершенствование техники соревновательных упражнений.

***Способы спортивно - оздоровительной деятельности.***

Технология разработки планов - конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно – ориентированной и спор­тивной подготовки (по избранному виду спорта).

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных трениро­вочных занятий. Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта)

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре.

10-11 классы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №П/П | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| Х (юн.) | Х (дев.) | ХI (юн.) | XI (дев.) |
| **1** | **Базовая часть** | **68** | **68** | **68** | **68** |
| 1.1 | Основные знания о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Легкая атлетика | 16 | 16 | 16 | 16 |
| 1.3 | Модуль «Спорт» | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 1.4 | Гимнастика | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 1.5 | Мини-футбол | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 1.6 | Волейбол | 14 | 14 | 14 | 14 |
| 1.7 | Баскетбол | 13 | 13 | 13 | 13 |
| 1.8 |  Атлетическая гимнастика | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 1.9 | Модуль Перетягивание каната | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 1.10 | Модуль Спортивный туризм | 4 | 4 | 4 | 4 |
|  | **Итого:** | **68** | **68** | **68** | **68** |

Распределения учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) при двух занятиях в неделю.

10-11 классы

|  |  |
| --- | --- |
| № четверти/вид занятий | Количество часов |
|  I полугодие2 полугодие**Всего:** |  32 часа36 часов **68 часов** |
| **I четверть**Легкая атлетика Модуль «Спорт»Мини-футболМодуль спортивный туризм | 10 часов3 часа3 часа2 часа |
| **II четверть**ВолейболБаскетбол | 7 часов7 часов |
| **III четверть**БаскетболВолейболГимнастика Атлетическая гимнастикаПеретягивание каната | 6 часов7 часов3 часа2 часа4 часа |
| **IV четверть**Легкая атлетикаМодуль «Спорт»Мини-футболМодуль Спортивный туризм | 6 часов3 часа3 часов2 часа |
| Легкая атлетикаМодуль «Спорт»Мини-футболГимнастикаВолейболБаскетбол Атлетическая гимнастикаМодуль Перетягивание канатаМодуль спортивный туризм | 16 часов 6 часов6 часов3 часов14 часов13 часов2 часа4 часа4 часов |

 **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ**

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

**знать /понимать**

* влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья. профилак­тику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

**уметь**:

* выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной ) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
* выполнять беговые, прыжковые, метания на технику и результат
* преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
* выполнять приемы техники владения мячом (баскетбол. волейбол);
* осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой ;
* использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
* подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
* организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
* активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

|  |
| --- |
| **Планирование учебного материала на I семестр, 10 класс** |
| Учебный материал | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Инструменты по ТБ и охране труда** | х | Х | Х | х | х | х | х | х | Х | Х | х | х | х | х | х | х | Х | х | х | х | х | х | х | х | Х | х | х |
| **Знание о физкультурно-оздоровительной деятельности** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика) | х | Х | Х | х | х | х | х | х | Х | Х | х | х | х | х | х | х | Х | х | х | х | х | х | х | х | Х | х | х |
| **Строевые упражнения** | х  | Х | Х | х | х | х | х | х | Х | Х | х | х | х | х | х | х | Х | х | х | х | х | х | х | х | Х | х | х |
| **ОРУ на месте и в движении** | х | Х | Х | х | х | х | х | х | Х | Х | х | х | х | х | х | х | Х | х | х | х | х | х | х | х | Х | х | х |
| **Легкая атлетика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Низкий старт | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Стартовый разгон | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег по дистанции |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Финиширование |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Эстафетный бег |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с разгона |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Метание мяча в цель на дальность |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие выносливости | х | Х | Х | х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие скоростно-силовых качеств | х | Х | Х | х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Специальные беговые упражнения | х | Х | Х | х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Контрольные упражнения** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 60-100м |  |  |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки с места |  |  |  |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Кроссовая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Преодоление горизонтальных препятствий |  |  |  |  |  |  |  |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег под гору |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие выносливости |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Контрольные упражнения** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 2000м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Отжимания |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подтягивание на низкой перекладине |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Мини-футбол** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Удары по мячу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обманные движения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Остановка мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОРУ (выносливость) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОРУ (сила) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |
| ОРУ (скорость) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |
| **Контрольные упражнения** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 100м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Челночный бег |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  |
| **Модуль Спортивный Туризм** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передвижение по азимуту |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |
| Учебный материал | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Разжигание костра |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |
| Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |
| **Контрольные упражнения** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки со скакалкой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |
| Отжимание, подтягивание |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | х |
| Кросс 2км |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | х |  |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Основы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа | х | Х | Х | х | х | х | х | х | Х | Х | х | х | х | х | х | х | Х | х | х | х | х | х | х | х | Х | х | х |

**Планирование учебного материала на I семестр, 10 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный материал | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Волейбол** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача и прием мяча на месте | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Верхняя передача из глубины площадки | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Нападающий удар 1, 2, 3, 4 |  | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Блокирование (одиночное, групповое) |  | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Верхняя прямая подача |  |  |  | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием подачи |  |  |  | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Групповые и командные тактические действия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Учебно-тренировочная игра | х | Х | х | Х | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Контрольные упражнения** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача в тройках |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прямая подача |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Баскетбол** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача одной рукой из-за спины | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бросок одной рукой с места после ловли и ведения /дал.,сред./ |  |  | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Добивание мяча после отскока |  |  | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Штрафной бросок | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бросок в движении после двух шагов |  |  | С | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Групповые и командные тактическое действия в нападении и защите | С | С | С | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Учебно-тренировочная игра | х | Х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Контрольные упражнения** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача с ведением |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бросок в движении |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность Модуль Перетягивание каната** | х | х | х | х | х | х | Х | х | х | Х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |

**Планирование учебного материала на II семестр, 10 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный материал | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Инструктаж по ТБ и охране труда** | х | х | Х | Х | Х | х | х | х | х | х | х | Х | х | х | х | х | Х | х | Х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| **Знание о физкультурно-оздоровительной деятельности** | х | х | Х | Х | Х | х | х | х | х | х | х | Х | х | х | х | х | Х | х | Х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| Современные оздоровительные системы физического воспитания и их роль в формировании здорового образа жизни | х | х | Х | Х | Х | х | х | х | х | х | х | Х | х | х | х | х | Х | х | Х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| **Строевые упражнения** | х | х | Х | Х | х | х | х | х | х | х | х | Х | х | х | х | х | Х | х | Х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| **ОРУ на месте и в движении** | х | х | Х | Х | х | х | х | х | х | х | х | Х | х | х | х | х | Х | х | Х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| **Баскетбол** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача мяча на месте и в движении | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бросок в движении после 2 шагов |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бросок 1 рукой в прыжке после ловли в движении |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Штрафной бросок |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача и броски с ведением |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Групповые и командные тактические действия | х | х | Х | Х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Учебно-тренировочная игра | х | х | Х | Х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Контрольные упражнения** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бросок в прыжке |  |  |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бросок с ведением |  |  |  |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Волейбол** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача и прием мяча не месте |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Верхняя передача из глубины площадки |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Нападающий удар из 1, 2, 3, 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача из з. 3 в з.2,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Блокирование (одиночное, групповое) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Верхняя прямая подача |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием подачи |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Групповые и командные тактические действия |  |  |  |  |  |  |  |  | х | х | х | Х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Учебно-тренировочная игра |  |  |  |  |  |  |  |  | х | х | х | Х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Контрольные упражнения** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием подачи |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача и прием мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Гимнастика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Комплекс упражнений атлетической гимнастики |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ритмическая гимнастика, аэробика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Танцевальные движения. Степ-шаг, степ-аэробика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Комплекс упражнений с фитнес-мячом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С |  |  |  |  |  |  |
| Комплекс упражнений с обручем, гантелями |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С |  |  |  |  |  |  |
| **Модуль Перетягивание каната** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С |  |  |  |  |
| Комплекс упражнений с гантелями, гирями |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С |  |  |
| Комплекс упражнений на тренажерах |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С |
| Полоса препятствий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С |
| **Контрольные упражнения** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Поднимание ног под углом 90гр из положения лежа |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | х |

**Планирование учебного материала на II семестр, 10 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный материал | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Легкая атлетика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Низкий старт | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Стартовый разгон |  |  | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег по дистанции |  | С | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Финиширование |  | С | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Эстафетный бег |  |  | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с разгона |  |  | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Метание мяча в цель на дальность |  |  | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие выносливости |  |  | х | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |  | Х | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Специальные беговые упражнения | х | Х | х | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Контрольные упражнения** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 2000м |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 100м |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Кроссовая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Преодоление горизонтальных препятствий | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег под гору |  | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие выносливости |  |  | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Специальные беговые упражнения |  |  |  |  | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Контрольные упражнения** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 2000м |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Отжимания |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подтягивание на низкой перекладине |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Мини-футбол** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Удары по мячу |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обманные движения |  |  | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Остановка мяча |  |  |  |  | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОРУ (выносливость) | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОРУ (сила) |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОРУ (скорость) |  |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Контрольные упражнения** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 100м |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Челночный бег |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Модуль Спортивный Туризм** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Перенос пострадавшего | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Разжигание костра |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий |  |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Контрольные упражнения** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Медицинская помощь |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Основы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа | х | Х | х | Х | Х | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **Планирование учебного материала на I семестр, 11 класс** |
| Учебный материал | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Инструменты по ТБ и охране труда** | х | х | Х | х | х | х | х | х | х | х | Х | х | х | х | Х | х | х | х | х | х | х | Х | х | х | Х | х | х |
| **Знание о физкультурно-оздоровительной деятельности** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика) | х | х | Х | х | х | х | х | х | х | х | Х | х | х | х | Х | х | х | х | х | х | х | Х | х | х | Х | х | х |
| **Строевые упражнения** | х  | х | Х | х | х | х | х | х | х | х | Х | х | х | х | Х | х | х | х | х | х | х | Х | х | х | Х | х | х |
| **ОРУ на месте и в движении** | х | х | Х | х | х | х | х | х | х | х | Х | х | х | х | Х | х | х | х | х | х | х | Х | х | х | Х | х | х |
| **Легкая атлетика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Низкий старт | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Стартовый разгон | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег по дистанции |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Финиширование |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Эстафетный бег |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с разгона |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Метание мяча в цель на дальность |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие выносливости | х | х | Х | х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие скоростно-силовых качеств | х | х | Х | х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Специальные беговые упражнения | х | х | Х | х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Контрольные упражнения** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 60-100м |  |  |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки с места |  |  |  |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Кроссовая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Преодоление горизонтальных препятствий |  |  |  |  |  |  |  |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег под гору |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие выносливости |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Контрольные упражнения** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 2000м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Отжимания |  |  |  |  |  |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подтягивание на низкой перекладине |  |  |  |  |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Мини-футбол** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Удары по мячу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обманные движения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Остановка мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОРУ (выносливость) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОРУ (сила) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |
| ОРУ (скорость) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |
| **Контрольные упражнения** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 100м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Челночный бег |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  |
| **Модуль Спортивный Туризм** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передвижение по азимуту |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| Учебный материал |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Разжигание костра |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |
| Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |
| **Контрольные упражнения** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки со скакалкой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |
| Отжимание, подтягивание |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | х |
| Кросс 2км |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | х |  |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность Модуль Перетягивание каната** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Основы закаливания организма, передвижение по азимуту | х | х | Х | х | х | х | х | х | х | х | Х | х | х | х | Х | х | х | х | х | х | х | Х | х | х | Х | х | х |

**Планирование учебного материала на I семестр, 11 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  Учебный материал | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Волейбол** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача и прием мяча на месте | С | С | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Верхняя передача из глубины площадки |  | С | С | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Нападающий удар 1, 2, 3, 4 |  |  | С | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Блокирование (одиночное, групповое) |  |  | С | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Верхняя прямая подача |  |  |  | с | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием подачи |  |  |  | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Групповые и командные тактические действия | С | С | С | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Учебно-тренировочная игра | х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Контрольные упражнения** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача в тройках |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прямая подача |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Баскетбол** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача одной рукой из-за спины | С | С | С | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бросок одной рукой с места после ловли и ведения  | С | С | С | с | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Добивание мяча после отскока | С | С | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Штрафной бросок |  | С | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бросок в движении после двух шагов | С |  |  |  | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Групповые и командные тактическое действия в нападении и защите | С | С | С | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Учебно-тренировочная игра | С | С | С | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Контрольные упражнения** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача с ведением |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бросок в движении |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность Модуль Перетягивание каната** | х | х | х | х | х | х | Х | х | х | Х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |

**Планирование учебного материала на II семестр, 11 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  Учебный материал  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Инструктаж по ТБ и охране труда** | х | х | Х | Х | х | х | х | Х | х | х | х | Х | х | х | х | х | Х | х | Х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| **Знание о физкультурно-оздоровительной деятельности** | х | х | Х | Х | х | х | х | Х | х | х | х | Х | х | х | х | х | Х | х | Х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| Современные оздоровительные системы физического воспитания и их роль в формировании здорового образа жизни | х | х | Х | Х | х | х | х | Х | х | х | х | Х | х | х | х | х | Х | х | Х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| **Строевые упражнения** | х | х | Х | Х | х | х | х | Х | х | х | х | Х | х | х | х | х | Х | х | Х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| **ОРУ на месте и в движении** | х | х | Х | Х | х | х | х | Х | х | х | х | Х | х | х | х | х | Х | х | Х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| **Баскетбол** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача мяча на месте и в движении | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бросок в движении после 2 шагов |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бросок 1 рукой в прыжке после ловли в движении |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Штрафной бросок |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача и броски с ведением |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Групповые и командные тактические действия | х | х | Х | Х | х | х | х | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Учебно-тренировочная игра | х | х | Х | Х | х | х | х | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Контрольные упражнения** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бросок в прыжке |  |  |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бросок с ведением |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Волейбол** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача и прием мяча не месте |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Верхняя передача из глубины площадки |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Нападающий удар из 1, 2, 3, 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача из з. 3 в з.2,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Блокирование (одиночное, групповое) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Верхняя прямая подача |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием подачи |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Групповые и командные тактические действия |  |  |  |  |  |  |  |  | х | х | х | Х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Учебно-тренировочная игра |  |  |  |  |  |  |  |  | х | х | х | Х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Контрольные упражнения** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием подачи |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача и прием мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Гимнастика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Комплекс упражнений атлетической гимнастики |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ритмическая гимнастика, аэробика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Танцевальные движения. Степ-шаг, степ-аэробика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Комплекс упражнений с фитнес-мячом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С |  |  |  |  |  |  |
| Комплекс упражнений с обручем, гантелями |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С |  |  |  |  |  |  |
| **Модуль Перетягивание каната** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С |  |  |  |  |
| Комплекс упражнений с гантелями, гирями |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С |  |  |
| Комплекс упражнений на тренажерах |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С |
| Полоса препятствий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С |
| **Контрольные упражнения** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Поднимание ног под углом 90гр из положения лежа |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | х |

**Планирование учебного материала на II семестр, 11 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  Учебный материал | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Легкая атлетика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Низкий старт | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Стартовый разгон | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег по дистанции |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Финиширование |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Эстафетный бег |  |  |  | Р | З | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с разгона |  |  |  | С | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Метание мяча в цель на дальность |  |  | С | С | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие выносливости | х | Х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие скоростно-силовых качеств | х | Х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Специальные беговые упражнения | х | Х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Контрольные упражнения** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 2000м |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 100м |  |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Кроссовая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Преодоление горизонтальных препятствий | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег под гору |  |  | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие выносливости |  |  |  |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Специальные беговые упражнения |  |  |  |  |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Контрольные упражнения** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 2000м |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Отжимания |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подтягивание на низкой перекладине |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Мини-футбол** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Удары по мячу |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обманные движения |  |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Остановка мяча |  |  |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОРУ (выносливость) | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОРУ (сила) |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОРУ (скорость) |  |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Контрольные упражнения** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 100м |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Челночный бег |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Модуль спортивный туризм** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передвижение по азимуту | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Разжигание костра |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий |  |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Контрольные упражнения** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Медицинская помощь |  |  |  | х |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Основы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа | х | Х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Планируемые результаты к уровню подготовки учащихся 10-11 класса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физическая способность | Физические упражнения  | Юноши | Девушки |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Скоростные | Бег 100 м, сБег 30 м, с | 14,35,0 | 17,55,4 |
| Силовые | Подтягивание в висе на высокой перекладине, количество раз | 10 | - |
| Подтягивание из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз | - | 14 |
| Прыжки в длину с места. См | 215 | 170 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин | 13,30 | - |
| Бег 3000 м, мин | - | 10,00 |

**График контрольных нормативов по физической культуре**

**для 10 класса**

**Сентябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1неделя | Мониторинг Ф П | Результат - зачет |
| 2неделя | Низкий/ высокий старт | Техника выполнения - зачет  |
| 3неделя | Прыжок с места | Техника выполнения - зачет, результат - зачет |
| 4неделя | Теория Оздоровительные системы физического воспитания | Тестирование - зачет |

**Октябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1неделя | Отжимание, подтягивание | Результат - зачет, техника выполнения - зачет |
| 2неделя | Челночный бег | Результат - зачет |
| 3неделя | Кросс 600-800 метров | Результат - зачет, техника бега - зачет |
| 4неделя | Теория Физическая культура в организации учебного процесса | Тестирование – зачет |

**Ноябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1неделя | Передача мяча на месте | Техника выполнения - зачет |
| 2неделя | Передача мяча в парах, в движении | Техника выполнения –з ачет |
| 3неделя | Прыжки на скакалке 3 минуты | Результат - зачет |
| 4неделя | Теория Индивидуальные комплексы упражнений | Реферат - зачет |

**Декабрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1неделя | Передача мяча над собой | Техника выполнения - зачет |
| 2неделя | Передача мяча в парах | Результат - зачет |
| 3неделя | Поднимание туловища | Результат – зачет |
| 4неделя | Теория Современные олимпийские игры | Тестирование – зачет |

**Январь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2неделя  | Бросок на месте | Техника выполнения - зачет  |
| 3неделя  | Скольжение на спине | Результат - зачет |
| 4неделя  | Теория – Влияние ФК на формирование положительных качеств личности | Тестирование - зачет |

**Февраль**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1неделя  | Бросок в движении после двух шагов | Техника выполнения - зачет |
| 2неделя  | Бросок 1 рукой после ловли в движении | Техника выполнения - зачет |
| 3неделя  | Групповые тактические действия | Результат - зачет |
| 4неделя  | Теория – История развития баскетбола в России | Тестирование – зачет |

**Март**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1неделя  | Передача и приём мяча на месте | Техника выполнения - зачет |
| 2неделя  | Блокирование (одиночное) | Техника выполнения - зачет |
| 3неделя  | Приём подачи | Техника выполнения - зачет |
| 4неделя  | Теория – Правила игры, судейство в баскетболе | Тестирование - зачет |

**Апрель**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1неделя  | Нападающий удар | Техника выполнения - зачет |
| 2неделя  | Верхняя прямая подача | Техника выполнения - зачет |
| 3неделя  | Командные тактические действия | Результат - зачет |
| 4неделя  | Теория – История развития волейбола в России | Тестирование - зачет |

**Май**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1неделя  | Мониторинг физической подготовленности | Результат - зачет |
| 2неделя  | Мониторинг физической подготовленности | Результат - зачет |
| 3неделя  | Мониторинг физической подготовленности | Результат - зачет |
| 4неделя | Теория - Самоанализ общей физической подготовки | Сообщение – зачет |

**График контрольных нормативов по физической культуре**

**для 11 класса**

**Сентябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1неделя | Мониторинг Ф П | Результат |
| 2неделя | Низкий/ высокий старт | Техника выполнения - зачет  |
| 3неделя | Прыжок с места | Техника выполнения зачет, результат - зачет |
| 4неделя | Теория-оздоровительные системы физического воспитания | Тестирование - зачет |

**Октябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1неделя | Отжимание, подтягивание | Результат - зачет, техника выполнения - зачет |
| 2неделя | Челночный бег | Результат - зачет |
| 3неделя | Кросс 600-800 метров | Результат - зачет, техника бега - зачет |
| 4неделя | Теория-физическая культура в организации учебного процесса | Тестирование – зачет |

**Ноябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1неделя | Передача мяча на месте | Техника выполнения - зачет |
| 2неделя | Передача мяча в парах, в движении | Техника выполнения - зачет |
| 3неделя | Прыжки на скакалке 3 минуты | Результат - зачет |
| 4неделя | Теория-индивидуальные комплексы упражнений | Реферат - зачет |

**Декабрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1неделя | Передача мяча над собой | Техника выполнения - зачет |
| 2неделя | Передача мяча в парах | Результат - зачет |
| 3неделя | Поднимание туловища | Результат - зачет |
| 4неделя | Теория-Современные олимпийские игры | Тестирование – зачет |

**Январь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2неделя  | Бросок на месте | Техника выполнения - зачет |
| 3неделя  | Скольжение на спине | Результат - зачет |
| 4неделя  | Теория – ФК в современном обществе | Тестирование - зачет |

**Февраль**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1неделя  | Бросок в движении после двух шагов | Техника выполнения - зачет |
| 2неделя  | Бросок 1 рукой после ловли в движении | Техника выполнения - зачет |
| 3неделя  | Групповые тактические действия | Результат - зачет |
| 4неделя  | Теория – Олимпийские игры в СССР и России | Тестирование – зачет |

**Март**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1неделя  | Передача и приём мяча на месте | Техника выполнения - зачет |
| 2неделя  | Блокирование (одиночное) | Техника выполнения - зачет |
| 3неделя  | Приём подачи | Техника выполнения - зачет |
| 4неделя  | Теория – Правила и судейство в баскетболе | Тестирование - зачет |

**Апрель**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1неделя  | Нападающий удар | Техника выполнения - зачет |
| 2неделя  | Верхняя прямая подача | Техника выполнения - зачет |
| 3неделя  | Командные тактические действия | Результат - зачет |
| 4неделя  | Теория – Формы организации здорового образа жизни | Тестирование - зачет |

**Май**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1неделя  | Мониторинг физической подготовленности | Результат - зачет |
| 2неделя  | Мониторинг физической подготовленности | Результат - зачет |
| 3неделя  | Мониторинг физической подготовленности | Результат - зачет |
| 4неделя  | Теория - Самоанализ физической подготовленности | Сообщение - зачет |