

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа "Физическая культура" 10-11 классы разработана для реализации содержания ООП ООО МБОУ «СШ №4 г. Нижний Ломов» с учетом учебного плана МБОУ «СШ №4 г. Нижний Ломов».

В учебном плане МБОУ «СШ №4 г. Нижний Ломов» на предмет «Физическая культура» в 10-11 классах выделяется по 3 учебных часа в неделю. Общее число часов за 2 года обучения составляет 201 час.

### **Цель программы:**

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### **Задачи программы:**

- содействовать гармоничному физическому развитию, закреплять навыки правильной осанки, развивать устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитывать ценностные ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучать основам базовых видов двигательных действий;
- развивать дальше координационные (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционные (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способности;
- формировать основы знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развивать волевые и нравственные качества;
- вырабатывать представление о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углублять представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитывать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- вырабатывать организаторские навыки проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формировать адекватную оценку собственных физических возможностей;
- воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности;
- содействовать развитию психических процессов и обучению основам психической саморегуляции.

### **Планируемые результаты освоения предмета**

#### **Знания о физической культуре**

#### **Ученик научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

##### **Ученик научится:**

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности;
- самостоятельно готовиться по отдельным видам упражнений для сдачи нормативов ГТО.

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять физические упражнения, способствующие подготовке к сдаче нормативов ГТО.

### **Физическое совершенствование**

#### **Ученик научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- выполняют как отдельные упражнения так и комплекс упражнений для подготовки к сдаче нормативов комплекса ГТО.

### **Ученик получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять упражнения по отдельным видам спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО.

## **Содержание программы 10 – 11 классы (201час)**

### **10 класс (Юноши - 102 часа)**

#### **Основы знаний (в течение урока)**

Физическая культура и спорт – одно из средств всестороннего развития личности, подготовки юношей к трудовой и общественной деятельности, воинской службе. Выполнение физических упражнений – средство повышения работоспособности. Проведение внеурочных занятий с детьми младшего школьного возраста.

#### **Навыки, умения, развитие двигательных качеств.**

#### **Гимнастика (14 часов)**

**Строевые упражнения:** повороты в движении кругом.

**Висы и упоры:** подъём в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, сзади.

**Акробатика:** длинный кувырок через препятствие в высоте до 90см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью.

**Опорный прыжок:** прыжок ноги врозь через коня.

**Лазание** по двум канатам без помощи ног.

**Упражнения с гантелями, гирями 16кг., эспандерами.**

#### **Лёгкая атлетика (30 часов)**

Бег 800,5000м. Старт в эстафетном беге. Челночный бег 9по10м. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий без опор. Преодоление полосы препятствий – старт лёжа 10м; барьер высотой 76см; бег 10м; бревно 5м; бег 10м; забор (3жерди, высота верхней 2м); бег 10м. Бег 3000м. Метание гранаты. Прыжок в длину с разбегом, в высоту. Элементы спортивной ходьбы.

#### **Спортивные игры (34 часа)**

**Баскетбол:** ловля мяча после отскока от щита; ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости; позиционное нападение; зонная защита; двусторонняя игра.

**Футбол:** удар по летящему мячу средней частью подъёма, головой в прыжке и с разбега; отбор мяча у соперника толчком плечом в плечо; двусторонняя игра.

**Волейбол:** приём подачи, первая передача к сетке в зону 3, вторая передача в зоны 4,2, нападающий удар или передача в прыжке; приём мяча снизу от нападающего удара и передачи в прыжке прямая подача; блокирование нападающих ударов, двусторонняя игра.

#### **Кроссовая подготовка (24 часа)**

Кросс с постепенным повышением нагрузки и увеличением темпа бега.

#### **Развитие двигательных качеств (в течение урока)**

Силы, общей, скоростной и статической выносливости, ловкости, быстроты движений, скоростно-силовых, гибкости.

### **10 класс (девушки – 102 часа)**

#### **Основы знаний ( в течение урока)**

Физическая культура и спорт - одно из средств всестороннего развития личности, подготовки девушек к трудовой и общественной деятельности, гармонического развития организма будущей матери. Гигиена девушек во время занятий физическими упражнениями. Особенности внеурочных занятий с детьми младшего школьного возраста.

#### **Навыки, умения, развитие двигательных качеств**

#### **Лёгкая атлетика (30 часов)**

Бег 100м. Старт в эстафетном беге. Бег до 4 км. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий без опоры. Метание гранаты (500г). Низкий старт, стартовый разгон, прыжки в длину, бег 2000м. Прыжки в высоту.

#### **Гимнастика (14 часов)**

**Строевые упражнения:** повороты в движении кругом.

**Упражнения в равновесии (на бревне):** прыжки толчком двух со сменой ног; соскока прогнувшись ногу врозь.

**Акробатика:** сед углом, стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.

**Опорные прыжки:** прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110см).

**Элементы художественной гимнастики:** упражнения со скакалкой, мячом, обручем; «волны» руками и туловищем.

**Ритмическая гимнастика.**

#### **Спортивные игры (34 часа)**

**Баскетбол:** передвижение в нападении и защите; ловля высоко летящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита; передача мяча от головы; ведение мяча, броски по кольцу; позиционное нападение; зонная защита; двусторонняя игра.

**Волейбол:** передача мяча сверху во встречных колоннах вдоль сетки и через сетку; подача снизу; прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром; блокирование нападающего удара стоя на подмостке. Двусторонняя игра.

#### **Кроссовая подготовка (24 часа)**

Кросс с постепенным повышением нагрузки и увеличением темпа бега.

### **Развитие двигательных качеств (в течение урока)**

общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движения, гибкости, силы.

## **11класс (Юноши - 99 часов)**

### **Основы знаний ( в течение урока)**

Физическая культура в социальном обществе. Основные принципы системы физического воспитания. Влияние образа жизни на состояние здоровья. Физическая культура в семье. Утомление во время физической и умственной работы. Переутомление, его признаки и меры предупреждения. Тренировочные нагрузки и контроль за ними по частоте пульса.

### **Навыки, умения, развитие двигательных качеств.**

#### **Гимнастика (14 часов)**

**Строевые упражнения:** перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

**Упоры и висы:** подъёмы силой, переворотом.

**Опорные прыжки:** прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 120-125 см)

**Акробатика:** комбинации из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. Лазанье по канату с помощью ног на скорость

**Упражнения с гантелями, гирями 16кг, штангой.**

#### **Лёгкая атлетика (30 часов)**

Бег 1000м и до 5 км. Финиш в беге на различные дистанции. Челночный бег 10по10м.Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий с опорой и без опоры. Метание гранаты на дальность с разбега с 10м в цель; лабиринт. Прыжки в длину с разбега, в высоту. Метание гранаты, Бег 3000м.

#### **Спортивные игры (31 часа)**

**Баскетбол:** ловля мяча после отскока; передача мяча одной рукой; вырывание и выбивание мяча; взаимодействие игроков в нападении и защите; двусторонняя игра.

**Футбол:** остановка мяча грудью; обманные движения; отбор мяча у соперника подкатом; обводка соперника; зонная и персональная защита; двусторонняя игра.

**Волейбол:** приём подачи, первая подача в зоны 3 и 2, вторая передача в зоны 4 и 2 стоя лицом и спиной к цели; нападающие удары из зон 4,2 и 3; верхняя прямая подача; блокирование одиночное и групповое (вдвоём); страховка; двусторонняя игра.

#### **Кроссовая подготовка (24 часа)**

Кросс с постепенным повышением нагрузки и увеличением темпа бега.

### **Развитие двигательных качеств (в течение урока)**

Общей, статической и силовой выносливости, ловкости и гибкости и скоростно-силовых качеств.

### **11 класс (Девушки - 99 часов)**

#### **Основы знаний (в течение урока)**

Физическая культура в социальном обществе. Основные принципы системы физического воспитания. Влияние образа жизни на состояние здоровья. Физическая культура в семье. Утомление во время физической и умственной работы. Переутомление, его признаки и меры предупреждения. Тренировочные нагрузки и контроль за ними по частоте пульса.

#### **Навыки, умения, развитие двигательных качеств.**

#### **Гимнастика (14 часов)**

**Строевые упражнения:** перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

**Упражнения в равновесии (на бревне):** комбинации из ранее изученных элементов.

**Акробатика:** комбинации из ранее изученных элементов.

**Опорный прыжок:** вскок в упор присев, соскок прогнувшись (конь в ширину, высота 110см).

**Элементы художественной гимнастики:** комбинации из ранее изученных элементов со скакалкой, обручем, лентой, танцевальными шагами, прыжками.

**Ритмическая гимнастика.**

#### **Легкая атлетика (30 часов)**

Финиш бега на различные дистанции. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий с опорой и без опоры. Метание гранаты (500г) на дальность по коридору 10м. Бег 2000м Прыжок в длину, в высоту. Элементы спортивной ходьбы.

#### **Спортивные игры (31 часа)**

**Баскетбол:** ловля мяча после отскока; передача мяча одной рукой; броски мяча в движении; вырывание, выбивание мяча; взаимодействие игроков в нападении и защите; двусторонняя игра.

**Волейбол:** приём подачи, первая передача к сетке, вторая передача в зоны 4 и 2, передача через сетку в прыжке, или нападающий удар, приём снизу от удара одной рукой и передачи через сетку (страховка); блокирование нападающего удара и двусторонняя игра.

#### **Кроссовая подготовка (24 часа)**

Кросс с постепенным повышением нагрузки и увеличением темпа бега.

#### **Развитие двигательных качеств (в течение урока)**

Общей, статической и силовой выносливости, ловкости и гибкости и скоростно-силовых качеств.

### **Тематическое планирование по физической культуре 10 класс (Юноши)**

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1.	<b>Л/а.</b> Теоретические сведения. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетикой и спортивными играми. Спец. бег. упр. Спец. прыж. упр. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон.	1
2.	<b>Л/а.</b> Спец. бег. упр. Спец. прыж. упр. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Бег в равномерном темпе 12 мин.	1
3.	<b>Л/а.</b> Высокий и низкий старт - <u>контроль</u> . Спец. бег. упр. Бег в равномерном темпе 14 мин.	1
4.	<b>Л/а. Тесты:</b> Челночный бег 3х10м. Бег 30м. с высокого старта.	1
5.	<b>Л/а. Тесты:</b> Упражнение на гибкость. Бег на 1000м.	1
6.	<b>Л/а. Тесты:</b> Подтягивание. Прыжки в длину с места.	1
7.	<b>Л/а.</b> Метание гранаты 700 гр. в горизонт. вертик. цели с расстояния 18-20м. Бег 100 м. на результат. Бег в равномерном темпе 18 мин.	1
8.	<b>Л/а.</b> Метание гранаты 700 гр. в горизонт. вертик. цели с расстояния 18-20м. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Бег в равномерном темпе 19 мин.	1
9.	<b>Л/а.</b> Метание гранаты 700 гр. в горизонт. вертик. цели с расстояния 18-20м. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Бег в равномерном темпе 20 мин.	1
10.	<b>Л/а.</b> Метание гранаты 700 гр. в горизонт. вертик. цели с расстояния 18-20м. - <u>контроль</u> . Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Бег в равномерном темпе 20 мин.	1
11.	<b>Л/а.</b> Метание гранаты 700 гр. на дальность с разбега. Бег по пересечённой местности.	1
12.	<b>Л/а.</b> Метание гранаты 700 гр. на дальность с разбега. Бег 3км. на результат - <u>контроль</u> .	1
13.	<b>Л/а.</b> Эстафетный бег. Бег по пересечённой местности. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1
14.	<b>Л/а.</b> Метание гранаты 700 гр. на дальность с разбега - <u>контроль</u> . Эстафетный бег.	1
15.	<b>Л/а.</b> Эстафетный бег. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1
16.	<b>В/б.</b> Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещений в стойке, остановок, ускорений). Волейбол по упрощённым правилам.	1
17.	<b>В/б.</b> Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Волейбол по упрощённым правилам.	1
18.	<b>В/б.</b> Приём мяча снизу двумя рукам над собой. Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1
19.	<b>В/б.</b> Передача и приём мяча во встречных колоннах. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Приём мяча снизу двумя рукам над собой.	1
20.	<b>В/б.</b> Нападающий удар. Приём мяча снизу двумя рукам над собой.	1
21.	<b>В/б.</b> Передача мяча сверху двумя руками через сетку – <u>контроль</u> .	1

	Нападающий удар. Блокирование нападающего удара.	
22.	<b>В/б.</b> Прием мяча снизу двумя руками над собой – <u>контроль</u> . Нижняя прямая или боковая подача на точность. Нападающий удар. Блокирование нападающего удара. Игра «Картошка»	1
23.	<b>В/б.</b> Верхняя прямая подача. Нижняя прямая или боковая подача на точность. Нападающий удар. Игра «Картошка»	1
24.	<b>В/б.</b> Прием мяча снизу одной рукой. Верхняя прямая подача. Волейбол по упрощенным правилам.	1
25.	<b>В/б.</b> Нижняя прямая или боковая подача на точность. Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Волейбол по упрощенным правилам.	1
26.	<b>В/б.</b> Нижняя прямая или боковая подача на точность – <u>контроль</u> . Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Волейбол по упрощенным правилам.	1
27.	<b>В/б.</b> Игра «Картошка». Двухсторонняя игра.	1
28.	<b>Гимн.</b> Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения: Повороты в движении кругом. О Ф П	1
29.	<b>Гимн.</b> <u>Перекладина (высокая)</u> : Подъем в упор силой; Комбинация упражнений. О Ф П	1
30.	<b>Гимн.</b> <u>Брусья параллельные</u> : Стойка на плечах из седа ноги врозь; Комбинация упражнений. О Ф П	1
31.	<b>Гимн.</b> <u>Акробатика</u> : Длинный кувырок через препятствие высотой до 90см. О Ф П	1
32.	<b>Гимн.</b> <u>Перекладина (высокая)</u> : Подъем в упор силой; Комбинация упражнений – <u>контроль</u> . <u>Акробатика</u> : Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Стойка на руках с помощью. Комбинация упражнений.	1
33.	<b>Гимн.</b> <u>Опорный прыжок</u> : Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 110-115 см. <u>Брусья параллельные</u> : Стойка на плечах из седа ноги врозь. Комбинация упражнений – <u>контроль</u> .	1
34.	<b>Гимн.</b> <u>Лазание по канату без помощи ног</u> . <u>Акробатика</u> : Длинный кувырок через препятствие высотой до 90см – <u>контроль</u> .	1
35.	<b>Гимн.</b> <u>Акробатика</u> : Комбинация упражнений – <u>контроль</u> . О Ф П	1
36.	<b>Гимн.</b> <u>Опорный прыжок</u> : Прыжок ноги врозь через коня в длину, высотой 115-120 см – <u>контроль</u> . О Ф П	1
37.	<b>Гимн.</b> <u>Лазание по канату без помощи ног</u> – <u>контроль</u> . О Ф П	1
38.	<b>Гимн.</b> О Ф П: Подъем переворотом – <u>контроль</u> .	1
39.	<b>Гимн.</b> О Ф П: Сгиб. и разгиб. рук в упоре на брусьях – <u>контроль</u> .	1
40.	<b>Гимн.</b> О Ф П: «Угол» в упоре на брусьях – <u>контроль</u> .	1
41.	<b>Гимн.</b> Упражнения на снарядах. Круговая тренировка.	1
42.	<b>В/б.</b> Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Волейбол по упрощенным правилам.	1
43.	<b>В/б.</b> Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Прием мяча снизу	1

	двумя руками над собой. Волейбол по упрощённым правилам.	
44.	<b>В/б.</b> Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Волейбол по упрощённым правилам.	1
45.	<b>В/б.</b> Передача и приём мяча во встречных колоннах. Нападающий удар. Учебная игра с заданием.	1
46.	<b>В/б.</b> Передача и приём мяча во встречных колоннах. Нападающий удар. Учебная игра с заданием.	1
47.	<b>В/б.</b> Передача и приём мяча во встречных колоннах. Нападающий удар. Учебная игра с заданием.	1
48.	<b>В/б.</b> Приём мяча снизу одной рукой. Игра «Картошка». Двухсторонняя игра.	1
49.	<b>Кросс</b> - 1750м. Темп бега – медленный. О Ф П на плечевой пояс. Спортивные игры.	1
50.	<b>Кросс</b> - 1750м. Темп бега – медленный. О Ф П на плечевой пояс. Спортивные игры.	1
51.	<b>Кросс</b> - 1750м. Темп бега – медленный. О Ф П на плечевой пояс. Спортивные игры.	1
52.	<b>Кросс</b> - 2000м. Темп бега – ½ силы. О Ф П с собственным весом. Спортивные игры.	1
53.	<b>Кросс</b> - 2000м. Темп бега – ½ силы. О Ф П с собственным весом. Спортивные игры.	1
54.	<b>Кросс</b> - 2000м. Темп бега – медленный. О Ф П с собственным весом. Спортивные игры.	1
55.	<b>Кросс</b> - 2250м. Темп бега – ½ силы. О Ф П упр. на сопротивление. Спортивные игры.	1
56.	<b>Кросс</b> - 2250м. Темп бега – ½ силы. О Ф П упр. на сопротивление. Спортивные игры.	1
57.	<b>Кросс</b> - 2250м. Темп бега – медленный. О Ф П упр. на сопротивление. Спортивные игры.	1
58.	<b>Кросс</b> - 2500м. Темп бега – ½ силы. О Ф П упр. на пресс, руки. Спортивные игры.	1
59.	<b>Кросс</b> - 2500м. Темп бега – медленный. О Ф П упр. на пресс, спину. Спортивные игры.	1
60.	<b>Кросс</b> - 2500м. Темп бега – ¾ силы. О Ф П упр. на пресс, руки. Спортивные игры.	1
61.	<b>Кросс</b> - 2750м. Темп бега – медленный. О Ф П на плечевой пояс, ноги. Спортивные игры.	1
62.	<b>Кросс</b> - 2750м. Темп бега – ½ силы. О Ф П на плечевой пояс. Спортивные игры.	1
63.	<b>Кросс</b> - 2750м. Темп бега – медленный. О Ф П на плечевой пояс. Спортивные игры.	1
64.	<b>Кросс</b> - 3000м. Темп бега – ½ силы. О Ф П с собственным весом. Спортивные игры.	1
65.	<b>Кросс</b> - 2500м. Темп бега – медленный.	1

	О Ф П с собственным весом. Спортивные игры.	
66.	<b>Кросс</b> - 3000м. Темп бега – максимальный. Спортивные игры.	1
67.	<b>Кросс</b> - 2500м. Темп бега – медленный. О Ф П упр. на сопротивление. Спортивные игры.	1
68.	<b>Кросс</b> - 2500м. Темп бега – ½ силы. О Ф П упр. на сопротивление. Спортивные игры.	1
69.	<b>Кросс</b> - 3000м. – <u>контроль</u> . Спортивные игры.	1
70.	<b>Кросс</b> - 3000м. – <u>контроль</u> . Спортивные игры.	1
71.	<b>Кросс</b> - 2500м. Темп бега – медленный. О Ф П упр. на пресс, руки. Спортивные игры.	1
72.	<b>Кросс</b> - 2000м. Темп бега – медленный. О Ф П упр. на пресс, спину. Спортивные игры.	1
73	<b>В/б</b> . Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Учебная игра с заданием.	1
74	<b>В/б</b> . Приём мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Учебная игра с заданием.	1
75	<b>В/б</b> . Передача и приём мяча во встречных колоннах. Учебная игра с заданием.	1
76	<b>В/б</b> . Передача мяча сверху двумя руками через сетку – <u>контроль</u> . Нападающий удар. Учебная игра с заданием.	1
77	<b>В/б</b> . Приём мяча снизу двумя руками над собой – <u>контроль</u> . Нижняя прямая или боковая подача на точность.	1
78	<b>В/б</b> . Передача и приём мяча во встречных колоннах – <u>контроль</u> . Нападающий удар. Учебная игра с заданием.	1
79	<b>В/б</b> . Нападающий удар – <u>контроль</u> . Приём мяча снизу одной рукой. Двухсторонняя игра.	1
80	<b>В/б</b> . Нижняя прямая или боковая подача на точность – <u>контроль</u> . Приём мяча снизу одной рукой. Двухсторонняя игра.	1
81	<b>В/б</b> . Приём мяча снизу одной рукой – <u>контроль</u> . Двухсторонняя игра.	1
82-87	<b>В/б</b> . Двухсторонняя игра.	6
88.	<b>Л/а</b> . Метание гранаты 700 гр. в горизонт. вертик. цели с расстояния 18-20 м. Бег в равномерном темпе 10 мин.	1
89.	<b>Л/а</b> . Метание гранаты 700 гр. в горизонт. вертик. цели с расстояния 18-20 м. Бег в равномерном темпе 12 мин.	1
90.	<b>Л/а</b> . Метание гранаты 700 гр. на дальность с разбега. Бег в равномерном темпе 14 мин.	1
91.	<b>Л/а</b> . Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Метание гранаты 700 гр. на дальность с разбега. Бег в равномерном темпе 16 мин.	1
92.	<b>Л/а</b> . Метание гранаты 700 гр. на дальность с разбега – <u>контроль</u> . Высокий и низкий старт. Стартовый разгон.	1
93.	<b>Л/а</b> . Бег 3км. на результат – <u>контроль</u> . Высокий и низкий старт. Стартовый разгон.	1
94.	<b>Л/а</b> . Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Бег 100м.	1

	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	
95.	Л/а. Бег 100м. – <u>контроль</u> . Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1
96.	Л/а. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега – <u>контроль</u> . Спец. прыж. упр.	1
97.	Л/а. <b>Тесты:</b> Подтягивание. Прыжки в длину с места толчком двух.	1
98.	Л/а. <b>Тесты:</b> Упр. на гибкость. Бег 1000м.	1
99.	Л/а. <b>Тесты:</b> Челночный бег 3х10 м. Бег 30м. в/с	1
100.	Л/а. Эстафетный бег. Метание гранаты 700 гр. на дальность с разбега.	1
101.	Л/а. Эстафетный бег. Метание гранаты 700 гр. на дальность с разбега.	1
102.	Л/а. Метание гранаты 700 гр. в горизонт. вертик. цели с расстояния 18-20м.	1

**Тематическое планирование  
по физической культуре 10 класс (Девушки)**

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Л/а. Теоретические сведения. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетикой и спортивными играми. Спец. бег. упр. Спец. прыж. упр. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон.	1
2	Л/а. Спец. бег. упр. Спец. прыж. упр. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Бег в равномер. темпе 12 мин.	1
3	Л/а. Высокий и низкий старт - <u>контроль</u> . Спец. бег. упр. Бег в равномерном темпе 14 мин.	1
4	Л/а. <b>Тесты:</b> Челночный бег 3х10м. Бег 30м. с высокого старта.	1
5	Л/а. <b>Тесты:</b> Упражнение на гибкость. Бег на 1000м.	1
6	Л/а. <b>Тесты:</b> Подтягивание. Прыжки в длину с места.	1
7	Л/а. Метание мяча 150 гр. в горизонт. вертик. цели с расстояния 12-14м. Бег 100м. на результат. Бег в равномерном темпе 18 мин.	1
8	Л/а. Бег 100м. на результат - <u>контроль</u> . Метание мяча 150 гр. в горизонт. вертик. цели с расстояния 12-14 м. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Бег в равномерном темпе 19 мин.	1
9	Л/а. Метание мяча 150 гр. в горизонт. вертик. цели с расстояния 12-14м. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Бег в равномерном темпе 20 мин.	1
10	Л/а. Метание мяча 150 гр. в горизонт. вертик. цели с расстояния 18-20м. - <u>контроль</u> . Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Бег в равномерном темпе 20 мин.	1
11	Л/а. Метание гранаты 500 гр. на дальность с разбега. Бег по пересечённой местности 15 мин.	1
12	Л/а. Метание гранаты 500 гр. на дальность с разбега. Бег 2000м. на результат - <u>контроль</u> .	1
13	Л/а. Эстафетный бег. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Метание гранаты 500 гр. на дальность с разбега.	1

14	<b>Л/а.</b> Метание гранаты 500 гр. на дальность с разбега - <u>контроль</u> . Эстафетный бег. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1
15	<b>Л/а.</b> Эстафетный бег. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1
16	<b>В/б.</b> Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещений в стойке, остановок, ускорений). Волейбол по упрощённым правилам.	1
17	<b>В/б.</b> Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Волейбол по упрощённым правилам.	1
18	<b>В/б.</b> Приём мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1
19	<b>В/б.</b> Передача и приём мяча во встречных колоннах. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Приём мяча снизу двумя руками над собой.	1
20	<b>В/б.</b> Нападающий удар. Приём мяча снизу двумя руками над собой.	1
21	<b>В/б.</b> Передача мяча сверху двумя руками через сетку – <u>контроль</u> . Нападающий удар. Блокирование нападающего удара.	1
22	<b>В/б.</b> Приём мяча снизу двумя руками над собой – <u>контроль</u> . Нижняя прямая или боковая подача на точность. Нападающий удар. Блокирование нападающего удара.	1
23	<b>В/б.</b> Верхняя прямая подача. Нижняя прямая или боковая подача на точность. Нападающий удар.	1
24	<b>В/б.</b> Приём мяча снизу одной рукой. Верхняя прямая подача. Волейбол по упрощённым правилам.	1
25	<b>В/б.</b> Нижняя прямая или боковая подача на точность. Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Волейбол по упрощённым правилам.	1
26	<b>В/б.</b> Нижняя прямая или боковая подача на точность – <u>контроль</u> . Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Волейбол по упрощённым правилам.	1
27	<b>В/б.</b> Двухсторонняя игра.	1
28	<b>Гимн.</b> Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения: Повороты в движении кругом.	1
29	<b>Гимн.</b> Упражнения в равновесии: Махом одной, поворот на другой кругом. Комбинация упражнений.	1
30	<b>Гимн.</b> Брусья разновысокие: Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь. Комбинация упражнений.	1
31	<b>Гимн.</b> Акробатика: Кувырок вперёд, ноги скрестно. Стойка на руках с помощью.	1
32	<b>Гимн.</b> Акробатика: Комбинация упражнений. Упражнения в равновесии: Комбинация упражнений – <u>контроль</u> .	1
33	<b>Гимн.</b> Опорный прыжок: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Брусья разновысокие: Комбинация упражнений – <u>контроль</u> .	1
34	<b>Гимн.</b> Акробатика: Стойка на руках с помощью – <u>контроль</u> . Лазание по канату.	1

35	<b>Гимн. Акробатика:</b> Комбинация упражнений – <u>контроль</u> . <u>Опорный прыжок:</u> Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой.	1
36	<b>Гимн. Опорный прыжок:</b> Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой – <u>контроль</u> .	1
37	<b>Гимн. Лазание по канату</b> – <u>контроль</u> .	1
38-41	<b>Гимн. Упражнения на снарядах</b>	4
42	<b>В/б.</b> Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Волейбол по упрощённым правилам.	1
43	<b>В/б.</b> Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Волейбол по упрощённым правилам.	1
44	<b>В/б.</b> Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Волейбол по упрощённым правилам.	1
45	<b>В/б.</b> Передача и приём мяча во встречных колоннах. Нападающий удар. Учебная игра с заданием.	1
46	<b>В/б.</b> Передача и приём мяча во встречных колоннах. Нападающий удар. Учебная игра с заданием.	1
47	<b>В/б.</b> Передача и приём мяча во встречных колоннах. Нападающий удар. Учебная игра с заданием.	1
48	<b>В/б.</b> Приём мяча снизу одной рукой. Игра «Картошка». Двухсторонняя игра.	1
49	<b>Кросс</b> - 1250м. Темп бега – медленный. О Ф П на плечевой пояс. Спортивные игры.	1
50	<b>Кросс</b> - 1250м. Темп бега – медленный. О Ф П на плечевой пояс. Спортивные игры.	1
51	<b>Кросс</b> - 1250м. Темп бега – медленный. О Ф П на плечевой пояс. Спортивные игры.	1
52	<b>Кросс</b> - 1500м. Темп бега – ½ силы. О Ф П с собственным весом. Спортивные игры.	1
53	<b>Кросс</b> - 1500м. Темп бега – ½ силы. О Ф П с собственным весом. Спортивные игры.	1
54	<b>Кросс</b> - 1500м. Темп бега – медленный. О Ф П с собственным весом. Спортивные игры.	1
55	<b>Кросс</b> - 1750м. Темп бега – ½ силы. О Ф П упр. на сопротивление. Спортивные игры.	1
56	<b>Кросс</b> - 1750м. Темп бега – ½ силы. О Ф П упр. на сопротивление. Спортивные игры.	1
57	<b>Кросс</b> - 1750м. Темп бега – медленный. О Ф П упр. на сопротивление. Спортивные игры.	1
58	<b>Кросс</b> - 2000м. Темп бега – ½ силы. О Ф П упр. на пресс, руки. Спортивные игры.	1
59	<b>Кросс</b> - 2000м. Темп бега – медленный. О Ф П упр. на пресс, спину. Спортивные игры.	1

60	<b>Кросс</b> - 2000м. Темп бега – $\frac{3}{4}$ силы. О Ф П упр. на пресс, руки. Спортивные игры.	1
61	<b>Кросс</b> - 2250м. Темп бега – медленный. О Ф П на плечевой пояс, ноги. Спортивные игры.	1
62	<b>Кросс</b> - 2250м. Темп бега – $\frac{1}{2}$ силы. О Ф П на плечевой пояс. Спортивные игры.	1
63	<b>Кросс</b> - 2000м. Темп бега – медленный. О Ф П на плечевой пояс. Спортивные игры.	1
64	<b>Кросс</b> - 2000м. Темп бега – $\frac{1}{2}$ силы. О Ф П с собственным весом. Спортивные игры.	1
65	<b>Кросс</b> - 1500м. Темп бега – медленный. О Ф П с собственным весом. Спортивные игры.	1
66	<b>Кросс</b> - 2000м. Темп бега – максимальный. Спортивные игры.	1
67	<b>Кросс</b> - 2000м. Темп бега – медленный. О Ф П упр. на сопротивление. Спортивные игры.	1
68	<b>Кросс</b> - 1500м. Темп бега – $\frac{1}{2}$ силы. О Ф П упр. на сопротивление. Спортивные игры.	1
69	<b>Кросс</b> - 2000м. – <u>контроль</u> . Спортивные игры.	1
70	<b>Кросс</b> - 2000м. – <u>контроль</u> . Спортивные игры.	1
71	<b>Кросс</b> - 1500м. Темп бега – медленный. О Ф П упр. на пресс, руки. Спортивные игры.	1
72	<b>Кросс</b> - 1000м. Темп бега – медленный. О Ф П упр. на пресс, спину. Спортивные игры.	1
73	<b>В/б</b> . Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Учебная игра с заданием.	1
74	<b>В/б</b> . Приём мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Учебная игра с заданием.	1
75	<b>В/б</b> . Передача и приём мяча во встречных колоннах. Учебная игра с заданием.	1
76	<b>В/б</b> . Передача мяча сверху двумя руками через сетку – <u>контроль</u> . Нападающий удар. Учебная игра с заданием.	1
77	<b>В/б</b> . Приём мяча снизу двумя руками над собой – <u>контроль</u> . Нижняя прямая или боковая подача на точность.	1
78	<b>В/б</b> . Передача и приём мяча во встречных колоннах – <u>контроль</u> . Нападающий удар. Учебная игра с заданием.	1
79	<b>В/б</b> . Нападающий удар – <u>контроль</u> . Приём мяча снизу одной рукой. Двухсторонняя игра.	1
80	<b>В/б</b> . Нижняя прямая или боковая подача на точность – <u>контроль</u> . Приём мяча снизу одной рукой. Двухсторонняя игра.	1
81	<b>В/б</b> . Приём мяча снизу одной рукой – <u>контроль</u> . Двухсторонняя игра.	1
82 - 87	<b>В/б</b> . Двухсторонняя игра.	6
88	<b>Л/а</b> . Прыжки в высоту с разбега. Метание мяча 150 гр. в горизонт. вертик. цели с расстояния 12-14м.	1

89	Л/а. Прыжки в высоту с разбега. Метание мяча 150 гр. в горизонт. вертик. цели с расстояния 12-14м.	1
90	Л/а. Метание гранаты 500 гр. на дальность с разбега. Бег в равномерном темпе 14 мин.	1
91	Л/а. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Метание гранаты 500 гр. на дальность с разбега. Бег в равномерном темпе 16 мин.	1
92	Л/а. Метание гранаты 500 гр. на дальность с разбега – <u>контроль</u> . Высокий и низкий старт. Стартовый разгон.	1
93	Л/а. Бег 2000 м. на результат – <u>контроль</u> . Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1
94	Л/а. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Бег 100м. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1
95	Л/а. Бег 100м. – <u>контроль</u> . Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1
96	Л/а. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега – <u>контроль</u> . Спец. прыж. упр.	1
97	Л/а. Тесты: Подтягивание. Прыжки в длину с места толчком двух.	1
98	Л/а. Тесты: Упр. на гибкость. Бег 1000м.	1
99	Л/а. Тесты: Челночный бег 3х10 м. Бег 30м. в/с	1
100	Л/а. Эстафетный бег. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1
101	Л/а. Эстафетный бег. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1
102	Л/а. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1

**Тематическое планирование  
по физической культуре 11 класс (Юноши)**

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1.	Л/а. Теоретические сведения. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетикой и спортивными играми. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон.	1
2.	Л/а. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Бег в равномерном темпе 12 мин.	1
3.	Л/а. Высокий и низкий старт - <b>контроль</b> . Спец. бег. упр. Бег в равномерном темпе 14 мин.	1
4.	Л/а. Тесты: Челночный бег 3х10м. Бег 30м. с высокого старта.	1
5.	Л/а. Тесты: Упражнение на гибкость. Бег на 1000м.	1
6.	Л/а. Тесты: Подтягивание. Прыжки в длину с места.	1
7.	Л/а. Метание гранаты 700 гр. в горизонт. вертик. цели с расстояния 18-20м. Бег 100м. на результат. Бег в равномерном темпе 18 мин.	1
8.	Л/а. Метание гранаты 700 гр. в горизонт. вертик. цели с расстояния 18-20м. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Бег в равномерном темпе 19 мин.	1
9.	Л/а. Метание гранаты 700 гр. в горизонт. вертик. цели с расстояния 18-20м. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Бег в равномерном темпе 19 мин.	1

10.	<b>Л/а.</b> Метание гранаты 700 гр. в горизонт. вертикал. цели с расстояния 18-20м. - <b>контроль.</b> Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Бег в равномерном темпе 20 мин.	1
11.	<b>Л/а.</b> Метание гранаты 700 гр. на дальность с разбега. Бег по пересечённой местности.	1
12.	<b>Л/а.</b> Метание гранаты 700 гр. на дальность с разбега. Бег 3км. на результат - <b>контроль.</b>	1
13.	<b>Л/а.</b> Эстафетный бег. Бег по пересечённой местности. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1
14.	<b>Л/а.</b> Метание гранаты 700 гр. на дальность с разбега - <b>контроль.</b> Эстафетный бег.	1
15.	<b>Л/а.</b> Эстафетный бег. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1
16.	<b>В/б.</b> Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещений в стойке, остановок, ускорений). Волейбол по упрощённым правилам.	1
17.	<b>В/б.</b> Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Волейбол по упрощённым правилам.	1
18.	<b>В/б.</b> Приём мяча снизу двумя руками у стены. Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1
19.	<b>В/б.</b> Нападающий удар. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Приём мяча снизу двумя руками у стены.	1
20.	<b>В/б.</b> Блокирование одиночное и вдвоём. Нападающий удар. Приём мяча снизу двумя руками у стены.	1
21.	<b>В/б.</b> Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Блокирование одиночное и вдвоём.	1
22.	<b>В/б.</b> Передача мяча стоя спиной к цели. Верхняя прямая подача. Игра «Картошка»	1
23.	<b>В/б.</b> Страховка. Передача мяча стоя спиной к цели. Верхняя прямая подача. Игра «Картошка»	1
24.	<b>В/б.</b> Страховка. Передача мяча стоя спиной к цели. Верхняя прямая подача. Волейбол по упрощённым правилам.	1
25.	<b>В/б.</b> Страховка. Передача мяча стоя спиной к цели. Верхняя прямая подача. Волейбол по упрощённым правилам.	1
26.	<b>В/б.</b> Страховка. Передача мяча стоя спиной к цели. Волейбол по упрощённым правилам.	1
27.	<b>В/б.</b> Игра «Картошка». Двухсторонняя игра.	1
28.	<b>Гимн.</b> Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. О Р У - парах на сопротивление.	1
29.	<b>Гимн.</b> <u>Перекладина (высокая):</u> Подъём переворотом; Подъём в упор силой; Комбинация упражнений.	1
30.	<b>Гимн.</b> <u>Брусья параллельные:</u> Подъём разгибом до седа ноги врозь; Соскок махом назад; Комбинация упражнений.	1
31.	<b>Гимн.</b> <u>О Р У:</u> У гимнастической стенки. <u>Акробатика:</u> Длинный кувырок через препятствие высотой до 100см.	1

32.	<b>Гимн. Акробатика:</b> Комбинация упражнений. <u>Перекладина (высокая):</u> Комбинация упражнений – <b>контроль.</b>	1
33.	<b>Гимн. Опорный прыжок:</b> Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 м. <u>Брусья параллельные:</u> Комбинация упражнений – <b>контроль.</b>	1
34.	<b>Гимн. Лазание по канату на скорость 12 – 14 – 17 сек.</b> <u>Акробатика:</u> Длинный кувырок через препятствие высотой до 100см – <b>контроль.</b>	1
35.	<b>Гимн. Акробатика:</b> Комбинация упражнений – <b>контроль.</b>	1
36.	<b>Гимн. Опорный прыжок:</b> Прыжок ноги врозь через коня в длину, высотой 120-125см – <b>контроль.</b>	1
37.	<b>Гимн. Лазание по канату на скорость</b> – <b>контроль.</b> Круговая тренировка.	1
38.	<b>Гимн. О Ф П:</b> Подъём переворотом – <b>контроль.</b>	1
39.	<b>Гимн. О Ф П:</b> Сгиб. и разгиб. рук в упоре на брусьях – <b>контроль.</b>	1
40.	<b>Гимн. О Ф П:</b> «Угол» в упоре на брусьях – <b>контроль.</b>	1
41.	<b>Гимн.</b> Упражнения на снарядах. Круговая тренировка.	1
42.	<b>В/б.</b> Страховка. Волейбол по упрощённым правилам.	1
43.	<b>В/б.</b> Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Волейбол по упрощённым правилам.	1
44.	<b>В/б.</b> Приём мяча снизу двумя рукам у стены. Волейбол по упрощённым правилам.	1
45.	<b>В/б.</b> Нападающий удар. Тактические действия в игре. Учебная игра с заданием.	1
46.	<b>В/б.</b> Нападающий удар. Тактические действия в игре. Учебная игра с заданием.	1
47.	<b>В/б.</b> Нападающий удар. Тактические действия в игре. Учебная игра с заданием.	1
48.	<b>В/б.</b> Передача мяча стоя спиной к цели. Игра «Картошка». Двухсторонняя игра.	1
49.	<b>Кросс - 1750м.</b> Темп бега – медленный. О Ф П на плечевой пояс. Спортигры.	1
50.	<b>Кросс - 1750м.</b> Темп бега – медленный. О Ф П на плечевой пояс. Спортигры.	1
51.	<b>Кросс - 1750м.</b> Темп бега – медленный. О Ф П на плечевой пояс. Спортигры.	1
52.	<b>Кросс - 2000м.</b> Темп бега – ½ силы. О Ф П с собственным весом. Спортигры.	1
53.	<b>Кросс - 2000м.</b> Темп бега – ½ силы. О Ф П с собственным весом. Спортигры.	1
54.	<b>Кросс - 2000м.</b> Темп бега – медленный. О Ф П с собственным весом. Спортигры.	1
55.	<b>Кросс - 2250м.</b> Темп бега – ½ силы. О Ф П упр. на сопротивление. Спортигры.	1
56.	<b>Кросс - 2250м.</b> Темп бега – ½ силы.	1

	О Ф П упр. на сопротивление. Спортигры.	
57.	<b>Кросс</b> - 2250м. Темп бега – медленный. О Ф П упр. на сопротивление. Спортигры.	1
58.	<b>Кросс</b> - 2500м. Темп бега – ½ силы. О Ф П упр. на пресс, руки. Спортигры.	1
59.	<b>Кросс</b> - 2500м. Темп бега – медленный. О Ф П упр. на пресс, спину. Спортигры.	1
60.	<b>Кросс</b> - 2500м. Темп бега – ¾ силы. О Ф П. упр. на пресс, руки. Спортигры.	1
61.	<b>Кросс</b> - 2750 м. Темп бега – медленный. О Ф П на плечевой пояс, ноги. Спортигры.	1
62.	<b>Кросс</b> - 2750м. Темп бега – ½ силы. О Ф П на плечевой пояс. Спортигры.	1
63.	<b>Кросс</b> - 2750м. Темп бега – медленный. О Ф П на плечевой пояс. Спортигры.	1
64.	<b>Кросс</b> - 3000м. Темп бега – медленный. О Ф П с собственным весом. Спортигры.	1
65.	<b>Кросс</b> - 2500м. Темп бега – медленный. О Ф П с собственным весом. Спортигры.	1
66.	<b>Кросс</b> - 3000м. Темп бега – максимальный. О Ф П с собственным весом. Спортигры.	1
67.	<b>Кросс</b> - 2500м. Темп бега – медленный. О Ф П упр. на сопротивление. Спортигры.	1
68.	<b>Кросс</b> - 2500м. Темп бега – ½ силы. О Ф П упр. на сопротивление. Спортигры.	1
69.	<b>Кросс</b> - 3000м. – <b>контроль.</b> Спортигры.	1
70.	<b>Кросс</b> - 3000м. – <b>контроль.</b> Спортигры.	1
71.	<b>Кросс</b> - 2500м. Темп бега – медленный. О Ф П упр. на пресс, руки. Спортигры.	1
72.	<b>Кросс</b> - 2000м. Темп бега – медленный. О Ф П упр. на пресс, спину. Спортигры.	1
73	<b>В/б.</b> Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Учебная игра с заданием.	1
74	<b>В/б.</b> Приём мяча снизу двумя рукам у стены. Учебная игра с заданием.	1
75	<b>В/б.</b> Тактические действия в игре. Учебная игра с заданием.	1
76	<b>В/б.</b> Передача мяча сверху двумя руками через сетку – <b>контроль.</b> Нападающий удар. Учебная игра с заданием.	1
77	<b>В/б.</b> Приём мяча снизу двумя рукам у стены – <b>контроль.</b> Нападающий удар. Блокирование одиночное и вдвоём	1
78	<b>В/б.</b> Нападающий удар. Блокирование одиночное и вдвоём. Страховка. Учебная игра с заданием.	1
79	<b>В/б.</b> Нападающий удар – <b>контроль.</b> Передача мяча стоя спиной к цели. Двухсторонняя игра.	1
80	<b>В/б.</b> Блокирование одиночное – <b>контроль.</b> Передача мяча стоя спиной к	1

	цели. Двухсторонняя игра.	
81	<b>В/б.</b> Передача мяча стоя спиной к цели – <b>контроль.</b> Двухсторонняя игра.	1
82-84	<b>В/б.</b> Двухсторонняя игра.	3
85.	<b>Л/а.</b> Метание гранаты 700 гр. в горизонт. вертикал. цели с расстояния 18-20м. Бег в равномерном темпе 10 мин.	1
86.	<b>Л/а.</b> Метание гранаты 700 гр. в цель и на дальность. Бег в равномерном темпе 12 мин.	1
87.	<b>Л/а.</b> Метание гранаты 700 гр. на дальность с разбега. Бег в равномерном темпе 14 мин.	1
88.	<b>Л/а.</b> Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Метание гранаты 700 гр. на дальность с разбега. Бег в равномерном темпе 16 мин.	1
89.	<b>Л/а.</b> Метание гранаты 700 гр. на дальность с разбега – <b>контроль.</b> Высокий и низкий старт. Стартовый разгон.	1
90.	<b>Л/а.</b> Бег 3км. на результат – <b>контроль.</b> Высокий и низкий старт. Стартовый разгон.	1
91.	<b>Л/а.</b> Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Бег 100м. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1
92.	<b>Л/а.</b> Бег 100м. – <b>контроль.</b> Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1
93.	<b>Л/а.</b> Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега – <b>контроль.</b> Спец. прыж. упр.	1
94.	<b>Л/а. Тесты:</b> Подтягивание. Прыжки в длину с места толчком двух.	1
95.	<b>Л/а. Тесты:</b> Упр. на гибкость. Бег 1000м.	1
96.	<b>Л/а. Тесты:</b> Челночный бег 3х10 м. Бег 30м. в/с	1
97.	<b>Л/а.</b> Эстафетный бег. Метание гранаты 700 гр. на дальность с разбега.	1
98.	<b>Л/а.</b> Эстафетный бег. Метание гранаты 700 гр. на дальность с разбега.	1
99.	<b>Л/а.</b> Метание гранаты 700 гр. в горизонт. вертикал. цели с расстояния 18-20м.	1

**Тематическое планирование  
по физической культуре 11 класс (Девушки)**

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы программы</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	<b>Л/а.</b> Теоретические сведения. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетикой и спортивными играми. Спец. бег. упр. Спец. прыж. упр. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон.	1
2.	<b>Л/а.</b> Спец. бег. упр. Спец. прыж. упр. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Бег в равномер. темпе 12 мин.	1
3.	<b>Л/а.</b> Высокий и низкий старт - <b>контроль.</b> Спец. бег. упр. Бег в равномерном темпе 14 мин.	1

4.	<b>Л/а. Тесты:</b> Челночный бег 3х10м. Бег 30м. с высокого старта.	1
5.	<b>Л/а. Тесты:</b> Упражнение на гибкость. Бег на 1000м.	1
6.	<b>Л/а. Тесты:</b> Подтягивание. Прыжки в длину с места.	1
7.	<b>Л/а.</b> Метание мяча 150 гр. в горизонт. вертик. цели с расстояния 12-14м. Бег 100м. на результат. Бег в равномерном темпе 18 мин.	1
8.	<b>Л/а.</b> Бег 100м. на результат - <b>контроль</b> . Метание мяча 150 гр. в горизонт. вертик. цели с расстояния 12-14 м. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Бег в равномерном темпе 19 мин.	1
9.	<b>Л/а.</b> Метание мяча 150 гр. в горизонт. вертик. цели с расстояния 12-14м. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Бег в равномерном темпе 20 мин.	1
10.	<b>Л/а.</b> Метание мяча 150 гр. в горизонт. вертик. цели с расстояния 18-20м. - <b>контроль</b> . Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Бег в равномерном темпе 20 мин.	1
11.	<b>Л/а.</b> Метание гранаты 500 гр. на дальность с разбега. Бег по пересечённой местности 15 мин.	1
12.	<b>Л/а.</b> Метание гранаты 500 гр. на дальность с разбега. Бег 2000м. на результат - <b>контроль</b> .	1
13.	<b>Л/а.</b> Эстафетный бег. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Метание гранаты 500 гр. на дальность с разбега.	1
14.	<b>Л/а.</b> Метание гранаты 500 гр. на дальность с разбега - <b>контроль</b> . Эстафетный бег. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1
15.	<b>Л/а.</b> Эстафетный бег. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1
16.	<b>В/б.</b> Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещений в стойке, остановок, ускорений). Волейбол по упрощённым правилам.	1
17.	<b>В/б.</b> Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Волейбол по упрощённым правилам.	1
18.	<b>В/б.</b> Приём мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1
19.	<b>В/б.</b> Передача и приём мяча во встречных колоннах. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Приём мяча снизу двумя руками над собой.	1
20.	<b>В/б.</b> Нападающий удар. Приём мяча снизу двумя руками над собой.	1
21.	<b>В/б.</b> Передача мяча сверху двумя руками через сетку – <b>контроль</b> . Нападающий удар. Блокирование нападающего удара.	1
22.	<b>В/б.</b> Приём мяча снизу двумя руками над собой – <b>контроль</b> . Нижняя прямая или боковая подача на точность. Нападающий удар. Блокирование нападающего удара.	1
23.	<b>В/б.</b> Верхняя прямая подача. Нижняя прямая или боковая подача на точность. Нападающий удар.	1
24.	<b>В/б.</b> Приём мяча снизу одной рукой. Верхняя прямая подача. Волейбол по упрощённым правилам.	1
25.	<b>В/б.</b> Нижняя прямая или боковая подача на точность. Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Волейбол по упрощённым правилам.	1

26.	<b>В/б.</b> Нижняя прямая или боковая подача на точность – <b>контроль.</b> Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Волейбол по упрощённым правилам.	1
27.	<b>В/б.</b> Двухсторонняя игра.	1
28.	<b>Гимн.</b> Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения: Повороты в движении кругом.	1
29.	<b>Гимн.</b> <u>Упражнения в равновесии:</u> Махом одной, поворот на другой кругом. Комбинация упражнений.	1
30.	<b>Гимн.</b> <u>Брусья разновысокие:</u> Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь. Комбинация упражнений.	1
31.	<b>Гимн.</b> <u>Акробатика:</u> Кувырок вперёд, ноги скрестно. Стойка на руках с помощью.	1
32.	<b>Гимн.</b> <u>Акробатика:</u> Комбинация упражнений. <u>Упражнения в равновесии:</u> Комбинация упражнений – <b>контроль.</b>	1
33.	<b>Гимн.</b> <u>Опорный прыжок:</u> Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. <u>Брусья разновысокие:</u> Комбинация упражнений – <b>контроль.</b>	1
34.	<b>Гимн.</b> <u>Акробатика:</u> Стойка на руках с помощью – <b>контроль.</b> <u>Лазание по канату.</u>	1
35.	<b>Гимн.</b> <u>Акробатика:</u> Комбинация упражнений – <b>контроль.</b> <u>Опорный прыжок:</u> Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой.	1
36.	<b>Гимн.</b> <u>Опорный прыжок:</u> Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой – <b>контроль.</b>	1
37.	<b>Гимн.</b> <u>Лазание по канату</u> – <b>контроль.</b>	1
38-41	<b>Гимн.</b> <u>Упражнения на снарядах</u>	4
42.	<b>В/б.</b> Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Волейбол по упрощённым правилам.	1
43.	<b>В/б.</b> Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Волейбол по упрощённым правилам.	1
44.	<b>В/б.</b> Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Волейбол по упрощённым правилам.	1
45.	<b>В/б.</b> Передача и приём мяча во встречных колоннах. Нападающий удар. Учебная игра с заданием.	1
46.	<b>В/б.</b> Передача и приём мяча во встречных колоннах. Нападающий удар. Учебная игра с заданием.	1
47.	<b>В/б.</b> Передача и приём мяча во встречных колоннах. Нападающий удар. Учебная игра с заданием.	1
48.	<b>В/б.</b> Приём мяча снизу одной рукой. Игра «Картошка». Двухсторонняя игра.	1
49.	<b>Кросс</b> - 1250м. Темп бега – медленный. О Ф П на плечевой пояс. Спортивные игры.	1
50.	<b>Кросс</b> - 1250м. Темп бега – медленный.	1

	О Ф П на плечевой пояс. Спортивные игры.	
51.	<b>Кросс</b> - 1250м. Темп бега – медленный. О Ф П на плечевой пояс. Спортивные игры.	1
52.	<b>Кросс</b> - 1500м. Темп бега – ½ силы. О Ф П с собственным весом. Спортивные игры.	1
53.	<b>Кросс</b> - 1500м. Темп бега – ½ силы. О Ф П с собственным весом. Спортивные игры.	1
54.	<b>Кросс</b> - 1500м. Темп бега – медленный. О Ф П с собственным весом. Спортивные игры.	1
55.	<b>Кросс</b> - 1750м. Темп бега – ½ силы. О Ф П упр. на сопротивление. Спортивные игры.	1
56.	<b>Кросс</b> - 1750м. Темп бега – ½ силы. О Ф П упр. на сопротивление. Спортивные игры.	1
57.	<b>Кросс</b> - 1750м. Темп бега – медленный. О Ф П упр. на сопротивление. Спортивные игры.	1
58.	<b>Кросс</b> - 2000м. Темп бега – ½ силы. О Ф П упр. на пресс, руки. Спортивные игры.	1
59.	<b>Кросс</b> - 2000м. Темп бега – медленный. О Ф П упр. на пресс, спину. Спортивные игры.	1
60.	<b>Кросс</b> - 2000м. Темп бега – ¾ силы. О Ф П упр. на пресс, руки. Спортивные игры.	1
61.	<b>Кросс</b> - 2250м. Темп бега – медленный. О Ф П на плечевой пояс, ноги. Спортивные игры.	1
62.	<b>Кросс</b> - 2250м. Темп бега – ½ силы. О Ф П на плечевой пояс. Спортивные игры.	1
63.	<b>Кросс</b> - 2000м. Темп бега – медленный. О Ф П на плечевой пояс. Спортивные игры.	1
64.	<b>Кросс</b> - 2000м. Темп бега – ½ силы. О Ф П с собственным весом. Спортивные игры.	1
65.	<b>Кросс</b> - 1500м. Темп бега – медленный. О Ф П с собственным весом. Спортивные игры.	1
66.	<b>Кросс</b> - 2000м. Темп бега – максимальный. Спортивные игры.	1
67.	<b>Кросс</b> - 2000м. Темп бега – медленный. О Ф П упр. на сопротивление. Спортивные игры.	1
68.	<b>Кросс</b> - 1500м. Темп бега – ½ силы. О Ф П упр. на сопротивление. Спортивные игры.	1
69.	<b>Кросс</b> - 2000м. – <b>контроль</b> . Спортивные игры.	1
70.	<b>Кросс</b> - 2000м. – <b>контроль</b> . Спортивные игры.	1
71.	<b>Кросс</b> - 1500м. Темп бега – медленный. О Ф П упр. на пресс, руки. Спортивные игры.	1
72.	<b>Кросс</b> - 1000м. Темп бега – медленный. О Ф П упр. на пресс, спину. Спортивные игры.	1
73	<b>В/б</b> . Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Учебная игра с заданием.	1

74	<b>В/б.</b> Приём мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Учебная игра с заданием.	1
75	<b>В/б.</b> Передача и приём мяча во встречных колоннах. Учебная игра с заданием.	1
76	<b>В/б.</b> Передача мяча сверху двумя руками через сетку – <b><u>контроль.</u></b> Нападающий удар. Учебная игра с заданием.	1
77	<b>В/б.</b> Приём мяча снизу двумя руками над собой – <b><u>контроль.</u></b> Нижняя прямая или боковая подача на точность.	1
78	<b>В/б.</b> Передача и приём мяча во встречных колоннах – <b><u>контроль.</u></b> Нападающий удар. Учебная игра с заданием.	1
79	<b>В/б.</b> Нападающий удар – <b><u>контроль.</u></b> Приём мяча снизу одной рукой. Двухсторонняя игра.	1
80	<b>В/б.</b> Нижняя прямая или боковая подача на точность – <b><u>контроль.</u></b> Приём мяча снизу одной рукой. Двухсторонняя игра.	1
81	<b>В/б.</b> Приём мяча снизу одной рукой – <b><u>контроль.</u></b> Двухсторонняя игра.	1
82-84	<b>В/б.</b> Двухсторонняя игра.	3
85.	<b>Л/а.</b> Метание мяча 150 гр. в горизонт. вертик. цели с расстояния 12-14м. Бег в равномерном темпе 10 мин.	1
86.	<b>Л/а.</b> Метание мяча 150 гр. в горизонт. вертик. цели с расстояния 12-14м. Бег в равномерном темпе 12 мин.	1
87.	<b>Л/а.</b> Метание гранаты 500 гр. на дальность с разбега. Бег в равномерном темпе 14 мин.	1
88.	<b>Л/а.</b> Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Метание гранаты 500 гр. на дальность с разбега. Бег в равномерном темпе 16 мин.	1
89.	<b>Л/а.</b> Метание гранаты 500 гр. на дальность с разбега – <b><u>контроль.</u></b> Высокий и низкий старт. Стартовый разгон.	1
90.	<b>Л/а.</b> Бег 2000м. на результат – <b><u>контроль.</u></b> Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1
91.	<b>Л/а.</b> Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Бег 100м. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1
92.	<b>Л/а.</b> Бег 100м. – <b><u>контроль.</u></b> Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1
93.	<b>Л/а.</b> Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега – <b><u>контроль.</u></b> Спец. прыж. упр.	1
94.	<b>Л/а. Тесты:</b> Подтягивание. Прыжки в длину с места толчком двух.	1
95.	<b>Л/а. Тесты:</b> Упр. на гибкость. Бег 1000м.	1
96.	<b>Л/а. Тесты:</b> Челночный бег 3х10 м. Бег 30м. в/с	1
97.	<b>Л/а.</b> Эстафетный бег. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1
98.	<b>Л/а.</b> Эстафетный бег. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1
99.	<b>Л/а.</b> Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1