



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
МБОУ "ТАВРИЧЕСКАЯ ШКОЛА-ГИМНАЗИЯ №20" ИМ. СВЯТИТЕЛЯ ЛУКИ КРЫМСКОГО"
Г. СИМФЕРОПОЛЯ**

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
протокол № 1 от «26» августа 2025 г.
Руководитель МО

И.И. Моторная

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по УВР

И.Л. Филь
« 27 » августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МБОУ «Таврическая
школа-гимназия № 20 им. свт. Луки»
г. Симферополя, № 444 от «28» августа 2025 г.
Е.Г. Титяченко

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 10-11 КЛАССОВ
68 ЧАСОВ**

Составители: учитель
физической культуры
первой категории
Перепелица И.В.

Симферополь, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана на основе ФОП и требований к результатам освоения СОО, представленных в обновленном ФГОС, составлена на основании Региональной Экспериментальной комплексной программы по физическому воспитанию (1-11 классы), утверждена Ученым Советом КРИППО протокол №5 от 04.09.2014 г.;

Цели обучения:

Целью изучения учебного предмета «Физическая культура» является формирование разносторонне физически развитой личности, способной использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, а также использовать средства физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья обучающихся;
- развитие физических качеств;
- формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью;
- формирование знаний по физической культуре и спорту;
- обучение навыкам и умениям физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, воспитание качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;
- формирование у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни путем повышения информированности граждан через средства массовой информации о влиянии на здоровье негативных факторов и возможности их предупреждения, привлечения к занятиям физической культурой, туризмом и спортом, организация отдыха.

Виды контроля, используемые на уроках физической культуры:

1. Текущий. (Текущий контроль успеваемости учащихся проводится поурочно, по темам, по учебным четвертям в форме демонстрации уровня физической подготовленности в соответствии с возрастом). Промежуточная аттестация-отметка, полученная обучающимися за год.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как

показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования осанки и профилактики её нарушений.

1.2. Социально-психологические основы.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений,

их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

1.3. Культурно-исторические основы.

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр и Олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного Олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и Олимпийского движения. Первые Олимпийские чемпионы современности.

1.4. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся). Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физкультуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательной системы, центрально-нервной системы и др.).

1.5. Приемы закаливания.

Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

2.1. Модуль «Легкая атлетика» 30(часов)

Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на результат (30 м., 60 м). Прыжок в длину с места. (Отталкивание. Фаза полета. Приземление). Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. Техника выполнения метания мяча с разбега. Бег (1500 м – д., 2000 м – м.).

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Бег (15-18 мин., 3 км.). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости. Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. Преодоление вертикальных препятствий, прыжком.

2.2. Модуль «Спортивные игры». (25 часов)

Футбол (6 часов)

СФП: техника владения упражнениями. Подвижная игра. Разные соединения способов передачи с техникой владения мячом. Удары по мячу ногой. Удары по мячу ногой на точность. Остановки мяча. СФП: прыжки с места и разбега с имитацией удара головой или ногой, подвешенных на разной высоте. Различные остановки мяча. Отвлекающие действия (финты), отбирание мяча, вбрасывание мяча, удары по мячу на точность. Игра с элементами футбола.

Баскетбол (6 часов)

Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Ведение мяча с пассивным сопротивлением на месте. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3, 4 × 4). Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 × 1, 3 × 2, 4 × 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра.

Волейбол (13 часов)

Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча в тройках после перемещения.

2.3. Модуль «Гимнастика» (13 часов)

Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). Упражнения на гимнастической скамейке. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ. Лазание по канату в два приема. Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной

руке. Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты проявляются в:

- в активном включении в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм и занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное использование в различной спортивной деятельности.
- проявлении положительных качеств личности и управлении своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлении дисциплинированности, трудолюбия и упорстве в достижении поставленных целей;
- усилении мотивации к социальному познанию и творчеству;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физ. культуре являются следующие умения:

- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- конструктивно разрешать конфликты с учетом интересов сторон и сотрудничества;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять спокойствие и сдержанность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты характеризуют опыт двигательной деятельности и проявляются в умении:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств ф.к.;
- излагать факты истории физической культуры, знания о физической культуре и здоровье как факторов полноценного всестороннего развития личности;
- организовывать и проводить занятия по физ.культуре с разной целевой направленностью;
- проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению новых двигательных действий и развитию основных физических способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю ЧСС, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств,
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками,

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности.

К формам организации занятий по физической культуре относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по л/а четырехборью: бег 60м, прыжок в длину, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Физическая подготовленность: должна соответствовать среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Для более качественного освоения деятельности: учебного материала настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа:

- **уроки с образовательно-познавательной** направленностью(учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала);

- **уроки с образовательно-предметной** направленностью (используются в основном для обучения практическому и теоретическому материалу разделов гимнастики, л/а, спортивных игр, кроссовой подготовки);

-**уроки с образовательно-тренировочной** направленностью(преимущественно используют для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части, а также формирования у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень его улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

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 предметной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;
- объективное оценивание своих учебных достижений и поведения;
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в классный журнал (таблица прилагается)

Текущий контроль является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

В результате освоения содержания учебного предмета «Физическая культура» выпускники по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Обучающийся 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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 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;
- 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 движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся 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;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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 комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	—
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	—	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ

п/№	Вид программного материала	АП	РП	1 Чет.	2 Чет.	3 Чет.	4 Чет.	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1	Базовая часть	56	56					
1	Основы знаний			В процессе урока				В процессе урока
2	Модуль «Легкая атлетика».	30	30	15		1	14	побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; система поощрения учебной/социальной успешности и проявление активной жизненной позиции обучающихся, организация форм индивидуальной и групповой учебной деятельности, опора на ценностные ориентиры обучающихся. ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;

							включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков; уважение к труду и результатам трудовой деятельности;
4	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	13	13			13	регулирование поведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды; ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

5	Модуль «Гимнастика»	13	13		13			уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; регулирование поведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды;
2	Вариативная часть: 2.1. «Спортивные игры». Баскетбол	12 6	12 6		1	5		умение принимать себя и других, не осуждая; ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
	2.2. «Спортивные игры». Футбол	6	6	2	2		2	побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; готовность адаптироваться в профессиональной среде;
	Итого :	68	68	17	16	19	16	68

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

№ п/ п	Сроки выполнения		Название раздела , тема урока
	План	факт	
Модуль «Легкая атлетика» (15 ч)			
1			Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон.Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств
2			ТБ.Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств
3			ТБ.Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции(70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег(круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств
4			ТБ.Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств
5			ТБ.Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения
6			ТБ.Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения
7			ТБ.Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега
8			ТБ.Бег (1500 м – д., 2000 м – м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Правила соревнований. Развитие выносливости
9			ТБ.Бег (1500 м – д., 2000 м – м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Правила соревнований. Развитие выносливости
10			ТБ.Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ
11			ТБ.Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости
12			ТБ.Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости.
13			ТБ.Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости
14			ТБ.Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости
15			ТБ.Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения
Модуль «Спортивные игры» Футбол (3 ч.)			
16			ТБ.Инструктаж по технике безопасности .ОРУ. СФП: техника владения упражнениями. Подвижная игра. Разные соединения способов передачи с

			техникой владения мячом. Удары по мячу ногой. Удары по мячу ногой на точность. Остановки мяча.
17			ТБ.ОРУ. Ходьба различными способами. СФП: прыжки с места и разбега с имитацией удара головой или ногой, подвешенных на разной высоте. Техника владения мячом. Удары по мячу ногой на точность. Остановки мяча.
18			ТБ.ОРУ. СФП :подвижные игры. Различные остановки мяча. Отвлекающие действия (финты), отбирание мяча, вбрасывание мяча, удары по мячу на точность. Игра с элементами футбола.
Модуль «Гимнастика» (13 ч.)			
19			ТБ.Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям
20			ТБ.Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.).
21			ТБ.ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.
22			ТБ.Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей
23			ТБ.Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
24			ТБ.Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
25			ТБ.Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей
26			ТБ.Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей
27			ТБ.Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей
28			ТБ.Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей
29			ТБ.Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей
30			ТБ.Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Стойка на лопатках. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в колонне по 4 четыре.. Развитие координационных способностей
31			ТБ.Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на

			месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям
Модуль «Спортивные игры» Баскетбол (6 ч.)			
32			Инструктаж по технике безопасности. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча . Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие
33			ТБ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных способностей.
34			ТБ.Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
35			ТБ. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания(2 × 2, 3 × 3, 4 × 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей
36			ТБ. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 × 1, 3 × 2, 4 × 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Игра по упрощенным правилам
37			ТБ.Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам
Модуль «Спортивные игры» Волейбол (13ч.)			
38			ТБ.Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Инструктаж по ТБ.
39			ТБ.Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам
40			ТБ.Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам
41			ТБ.Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам
42			ТБ.Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам
43			ТБ.Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в

			парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам
44			ТБ.Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам
45			ТБ.Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам
46			ТБ.Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам
47			ТБ.Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам
48			ТБ.Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам
49			ТБ.Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения
50			ТБ.Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения
Модуль «Легкая атлетика» (15 ч)			
51			ТБ.Инструктаж по технике безопасности. Бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений. Для развития выносливости.
52			ТБ.Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости
53			ТБ.Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости
54			ТБ.Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости
55			ТБ.Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости
56			ТБ.Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости
57			ТБ.Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые

			упражнения
58			ТБ.Инструктаж по технике безопасности. Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств
59			ТБ. Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств
60			ТБ.Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции(70–80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств
61			ТБ.Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств
62			ТБ.Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств
63			ТБ.Прыжок в длину с места. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств
64			ТБ.ОРУ. Прыжок в длину с места. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения
65			ТБ.Прыжок в длину с места. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения
Модуль «Спортивные игры» Футбол (3 ч.)			
66			ТБ.Перемещения на площадке. Отбирание мяча. Взаимодействие игроков. Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ
67			ТБ.ОРУ. Равномерный бег. СФП: прыжки с места и разбега с имитацией удара головой или ногой. Соединение способов передачи с техникой владения мячом. Удары по мячу ногой.
68			ТБ.ОРУ. Ходьба различными способами. СФП: прыжки с места и разбега с имитацией удара головой или ногой, подвешенных на разной высоте. Техника владения мячом. Удары по мячу ногой на точность. Остановки мяча.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс

№ п/ п	Сроки выполнения		Название раздела , тема урока
	План	факт	
Модуль «Легкая атлетика» (15 ч)			
1			Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон.Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств
2			ТБ.Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств
3			ТБ.Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции(70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег(круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств
4			ТБ.Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств
5			ТБ.Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения
6			ТБ.Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения
7			ТБ.Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега
8			ТБ.Бег (1500 м – д., 2000 м – м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Правила соревнований. Развитие выносливости
9			ТБ.Бег (1500 м – д., 2000 м – м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Правила соревнований. Развитие выносливости
10			ТБ.Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ
11			ТБ.Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости
12			ТБ.Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости.
13			ТБ.Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости
14			ТБ.Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости
15			ТБ.Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения
Модуль «Спортивные игры» Футбол (3 ч.)			
16			ТБ.Инструктаж по технике безопасности .ОРУ. СФП: техника владения упражнениями. Подвижная игра. Разные соединения способов передачи с

			техникой владения мячом. Удары по мячу ногой. Удары по мячу ногой на точность. Остановки мяча.
17			ТБ.ОРУ. Ходьба различными способами. СФП: прыжки с места и разбега с имитацией удара головой или ногой, подвешенных на разной высоте. Техника владения мячом. Удары по мячу ногой на точность. Остановки мяча.
18			ТБ.ОРУ. СФП :подвижные игры. Различные остановки мяча. Отвлекающие действия (финты), отбирание мяча, вбрасывание мяча, удары по мячу на точность. Игра с элементами футбола.
Модуль «Гимнастика» (13 ч.)			
19			ТБ.Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям
20			ТБ.Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.).
21			ТБ.ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.
22			ТБ.Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей
23			ТБ.Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
24			ТБ.Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
25			ТБ.Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей
26			ТБ.Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей
27			ТБ.Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей
28			ТБ.Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей
29			ТБ.Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей
30			ТБ.Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Стойка на лопатках. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в колонне по 4 четыре.. Развитие координационных способностей
31			ТБ.Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на

			месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям
Модуль «Спортивные игры» Баскетбол (6 ч.)			
32			Инструктаж по технике безопасности. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча . Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие
33			ТБ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных способностей.
34			ТБ.Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
35			ТБ. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания(2 × 2, 3 × 3, 4 × 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей
36			ТБ. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 × 1, 3 × 2, 4 × 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Игра по упрощенным правилам
37			ТБ.Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам
Модуль «Спортивные игры» Волейбол (13ч.)			
38			ТБ.Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Инструктаж по ТБ.
39			ТБ.Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам
40			ТБ.Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам
41			ТБ.Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам
42			ТБ.Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам
43			ТБ.Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в

			парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам
44			ТБ.Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам
45			ТБ.Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам
46			ТБ.Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам
47			ТБ.Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам
48			ТБ.Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам
49			ТБ.Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения
50			ТБ.Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения
Модуль «Легкая атлетика» (15 ч)			
51			ТБ.Инструктаж по технике безопасности. Бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений. Для развития выносливости.
52			ТБ.Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости
53			ТБ.Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости
54			ТБ.Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости
55			ТБ.Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости
56			ТБ.Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости
57			ТБ.Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые

			упражнения
58			ТБ.Инструктаж по технике безопасности. Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств
59			ТБ. Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств
60			ТБ.Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции(70–80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств
61			ТБ.Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств
62			ТБ.Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств
63			ТБ.Прыжок в длину с места. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств
64			ТБ.ОРУ. Прыжок в длину с места. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения
65			ТБ.Прыжок в длину с места. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения
Модуль «Спортивные игры» Футбол (3 ч.)			
66			ТБ.Перемещения на площадке. Отбирание мяча. Взаимодействие игроков. Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ
67			ТБ.ОРУ. Равномерный бег. СФП: прыжки с места и разбега с имитацией удара головой или ногой. Соединение способов передачи с техникой владения мячом. Удары по мячу ногой.
68			ТБ.ОРУ. Ходьба различными способами. СФП: прыжки с места и разбега с имитацией удара головой или ногой, подвешенных на разной высоте. Техника владения мячом. Удары по мячу ногой на точность. Остановки мяча.

Учебно-методическое обеспечение

1. В. И. Лях «Физическая культура. 10–11 классов».: учебник для общеобразовательных учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2014.