

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 117
КРАСНОАРМЕЙСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»**

УТВЕРЖДЕНЫ

Педагогическим советом
МОУ СШ № 117
протокол № 1 от 30.08.2021

ВВЕДЕНЫ В ДЕЙСТВИЕ

приказом № 118 ОД от 31.08.2021
Директор МОУ СШ № 117
_____ И.А.Клачкова

**РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ
учебного предмета «Физическая культура»**

**для учащихся 10 -11 классов
на 2021 - 2022 учебный год**

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 10 класса составлена на основе следующих документов:

1. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 10-11 классы/Министерство образования и науки Российской Федерации – Москва: Просвещение, 2021
2. В.И.Лях. Физическая культура. Программа 10-11 классы. Москва: Просвещение
3. Основная образовательная программа основного общего образования МОУ СШ №117

В соответствии с Учебным планом МОУ СШ №117 реализация рабочей программы по предмету «Физическая культура» в 10-ых классах рассчитана на 102 часа в год.

Рабочая программа ориентирована на использование на использование следующих учебников: Физическая культура. 10–11 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2021.

Содержание учебного предмета

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

1. *Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.*

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Физическое совершенствование

1. *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

2. *Спортивно-оздоровительная деятельность с обще развивающей направленностью.*

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения.
Прыжковые упражнения.
Метание малого мяча.
Метание набивного мяча.

Спортивные игры.
Баскетбол. Игра по правилам.
Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.
Прикладно-ориентированные упражнения.
Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.
Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

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

Баскетбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

Планируемые результаты обучения

Ученник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

Ученник получит возможность научиться:

- 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

Ученник 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 корректирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом 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;

-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

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 туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

-проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

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 основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

Текущий контроль успеваемости учащихся

В процессе урока текущая отметка выставляется за любые слагаемые программного материала: за усвоение знаний и контрольного двигательного умения, достигнутый уровень в развитии физических качеств, за выполнение домашних заданий, за умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями таковы:

«5»- двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

«4»- двигательное действие выполнено правильно, но не недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

«3»- двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2»- двигательное действие выполнено не правильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Учебные нормативы по физической культуре для учащихся 10 класса

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 60 м.	10.0	9.7	9.4	11.2	10.6	10.0
2	Бег 100 м.	15.0	14.7	14.3	15.4	15.0	14.8
3	Челночный бег 3х10 м.	8.7	8.2	7.7	9.7	9.0	8.6
4	Бег 1000 м.	6.25	5.25	4.45	6.30	6.00	5.20
5	Бег 2000 м.	без учета врем.					
6	Прыжки в длину с места	200	220	230	165	180	195
7	Прыжки в длину с разбега	360	380	400	300	330	350
8	Метание гранаты на дальность	25	30	35	17	20	25
9	Вис на согнутых руках	8	18	28	7	15	25
10	Подтягивания в висе	5	7	10	10	14	18
11	Сгибание рук в упоре лежа	15	20	30	7	10	15
12	Наклон вперед	0	6	10	2	8	14
13	Поднимание туловища(1мин.)	30	40	50	25	35	45

Календарно-тематическое планирование по физической культуре, 10 класс

№ п\п	Тема урока	Дата проведения		Домашнее задание
		план	факт	
1	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег			разработать собственный комплекс ОРУ № 1 (разминка, утренняя гимнастика, зарядка)
2	Спринтерский бег, эстафетный бег			выполнять Комплекс ОРУ 1
3	Спринтерский бег, эстафетный бег			выполнять Комплекс ОРУ 1

4	Спринтерский бег, эстафетный бег			выполнять Комплекс ОРУ 1
5	Спринтерский бег, эстафетный бег			выполнять Комплекс ОРУ 1
6	Прыжок в длину, метание мяча			выполнять Комплекс ОРУ 1
7	Прыжок в длину, метание мяча			выполнять Комплекс ОРУ 1
8	Прыжок в длину, метание мяча			выполнять Комплекс ОРУ 1
9	Прыжок в длину, метание мяча			выполнять Комплекс ОРУ 1
10	Бег на средние дистанции			выполнять Комплекс ОРУ 1
11	Бег на средние дистанции			выполнять Комплекс ОРУ 1
12	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий			выполнять Комплекс ОРУ 1
13	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий			выполнять Комплекс ОРУ 1
14	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий			выполнять Комплекс ОРУ 1
15	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий			выполнять Комплекс ОРУ 1
16	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий			выполнять Комплекс ОРУ 1

17	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий			выполнять Комплекс ОРУ 1
18	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий			выполнять Комплекс ОРУ 1
19	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий			выполнять Комплекс ОРУ 1
20	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий			выполнять Комплекс ОРУ 1
21	Гимнастика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии и прыжки.			разработать собственный комплекс ОРУ № 2 (разминка, утреняя гимнастика, зарядка)
22	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии и прыжки.			выполнять Комплекс ОРУ 2
23	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии и прыжки.			выполнять Комплекс ОРУ 2
24	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии и прыжки.			выполнять Комплекс ОРУ 2
25	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии и прыжки.			выполнять Комплекс ОРУ 2
26	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии и прыжки.			выполнять Комплекс ОРУ 2
27	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии и прыжки.			выполнять Комплекс ОРУ 2
28	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии и прыжки.			выполнять Комплекс ОРУ 2
29	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии и			выполнять Комплекс ОРУ

	прыжки.			2
30	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии и прыжки.			выполнять Комплекс ОРУ 2
31	Акробатика, лазание			выполнять Комплекс ОРУ 2
32	Акробатика, лазание			выполнять Комплекс ОРУ 2
33	Акробатика, лазание			выполнять Комплекс ОРУ 2
34	Акробатика, лазание			выполнять Комплекс ОРУ 2
35	Акробатика, лазание			выполнять Комплекс ОРУ 2
36	Акробатика, лазание			выполнять Комплекс ОРУ 2
37	Акробатика, лазание			выполнять Комплекс ОРУ 2
38	Акробатика, лазание			выполнять Комплекс ОРУ 2
39	Спортивные игры			разработать собственный комплекс ОРУ № 3 (разминка, утреняя гимнастика, зарядка)
40	Волейбол			выполнять Комплекс ОРУ 3
41	Волейбол			выполнять Комплекс ОРУ 3
42	Волейбол			выполнять Комплекс ОРУ 3

43	Волейбол			выполнять Комплекс ОРУ 3
44	Волейбол			выполнять Комплекс ОРУ 3
45	Волейбол			выполнять Комплекс ОРУ 3
46	Волейбол			выполнять Комплекс ОРУ 3
47	Волейбол			выполнять Комплекс ОРУ 3
48	Волейбол			выполнять Комплекс ОРУ 3
49	Волейбол			выполнять Комплекс ОРУ 3
50	Волейбол			выполнять Комплекс ОРУ 3
51	Волейбол			выполнять Комплекс ОРУ 3
52	Волейбол			выполнять Комплекс ОРУ 3
53	Волейбол			выполнять Комплекс ОРУ 3
54	Волейбол			выполнять Комплекс ОРУ 3
55	Волейбол			выполнять Комплекс ОРУ 3

56	Волейбол			выполнять Комплекс ОРУ 3
57	Волейбол			выполнять Комплекс ОРУ 3
58	Волейбол			выполнять Комплекс ОРУ 3
59	Баскетбол			выполнять Комплекс ОРУ 3
60	Баскетбол			выполнять Комплекс ОРУ 3
61	Баскетбол			выполнять Комплекс ОРУ 3
62	Баскетбол			выполнять Комплекс ОРУ 3
63	Баскетбол			выполнять Комплекс ОРУ 3
64	Баскетбол		.	выполнять Комплекс ОРУ 3
65	Баскетбол			выполнять Комплекс ОРУ 3
66	Баскетбол			выполнять Комплекс ОРУ 3
67	Баскетбол			выполнять Комплекс ОРУ 3

68	Баскетбол			выполнять Комплекс ОРУ 3
69	Баскетбол			выполнять Комплекс ОРУ 3
70	Баскетбол			выполнять Комплекс ОРУ 3
71	Баскетбол			выполнять Комплекс ОРУ 3
72	Баскетбол			выполнять Комплекс ОРУ 3
73	Баскетбол			выполнять Комплекс ОРУ 3
74	Баскетбол			выполнять Комплекс ОРУ 3
75	Баскетбол			выполнять Комплекс ОРУ 3
76	Баскетбол			выполнять Комплекс ОРУ 3
77	Баскетбол			выполнять Комплекс ОРУ 3
78	Баскетбол			выполнять Комплекс ОРУ 3
79	Баскетбол			выполнять Комплекс ОРУ 3
80	Баскетбол			выполнять Комплекс ОРУ 3
81	Баскетбол			выполнять Комплекс ОРУ 3

82	Баскетбол			выполнять Комплекс ОРУ 3
83	Баскетбол			выполнять Комплекс ОРУ 3
84	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий			разработать собственный комплекс ОРУ № 4 (разминка, утреняя гимнастика, зарядка)
85	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий			выполнять Комплекс ОРУ 4
86	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий			выполнять Комплекс ОРУ 4
87	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий			выполнять Комплекс ОРУ 4
88	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий			выполнять Комплекс ОРУ 4
89	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий			выполнять Комплекс ОРУ 4
90	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий			выполнять Комплекс ОРУ 4
91	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий			выполнять Комплекс ОРУ 4
92	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий			выполнять Комплекс ОРУ 4
93	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег			выполнять Комплекс ОРУ 4
94	Спринтерский бег, эстафетный бег			выполнять Комплекс ОРУ 4

95	Спринтерский бег, эстафетный бег			выполнять Комплекс ОРУ 4
96	Спринтерский бег, эстафетный бег			выполнять Комплекс ОРУ 4
97	Спринтерский бег, эстафетный бег			выполнять Комплекс ОРУ 4
98	Прыжок в длину, метание мяча			выполнять Комплекс ОРУ 4
99	Прыжок в длину, метание мяча			выполнять Комплекс ОРУ 4
100	Прыжок в длину, метание мяча			выполнять Комплекс ОРУ 4
101	Бег на средние дистанции			выполнять Комплекс ОРУ 4
102	Бег на средние дистанции			выполнять Комплекс ОРУ 4

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 11 класса составлена на основе следующих документов:

4. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 10-11 классы/Министерство образования и науки Российской Федерации – Москва: Просвещение, 2021
5. В.И.Лях. Физическая культура. Программа 10-11 классы. Москва: Просвещение
6. Основная образовательная программа основного общего образования МОУ СШ №117

В соответствии с Учебным планом МОУ СШ №117 реализация рабочей программы по предмету «Физическая культура» в 11-ых классах рассчитана на 102 часа в год.

Рабочая программа ориентирована на использование на использование следующих учебников: Физическая культура. 10–11 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2021.

Содержание учебного предмета

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

2. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Физическое совершенствование

3. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

4. Спортивно-оздоровительная деятельность с обще развивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения.
Прыжковые упражнения.
Метание малого мяча.
Метание набивного мяча.

Спортивные игры.
Баскетбол. Игра по правилам.
Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.
Прикладно-ориентированные упражнения.
Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.
Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

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

Баскетбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

Планируемые результаты обучения

Ученник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

Ученник получит возможность научиться:

- 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

Ученник 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 корректирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом 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;

-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

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 туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

-проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

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 основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

Текущий контроль успеваемости учащихся

В процессе урока текущая отметка выставляется за любые слагаемые программного материала: за усвоение знаний и контрольного двигательного умения, достигнутый уровень в развитии физических качеств, за выполнение домашних заданий, за умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями таковы:

«5»- двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

«4»- двигательное действие выполнено правильно, но не недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

«3»- двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2»- двигательное действие выполнено не правильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Учебные нормативы по физической культуре для учащихся 11 класса

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 60 м.	9.9	9.6	9.3	11.1	10.5	9.9
2	Бег 100 м.	14.9	14.5	14.2	15.3	14.9	14.7
3	Челночный бег 3x10 м.	8.7	8.2	7.7	9.7	9.0	8.6
4	Бег 1000 м.	6.20	5.20	4.40	6.25	5.50	5.20
5	Бег 2000 м.	без учета врем.					
6	Прыжки в длину с места	205	225	235	170	185	200
7	Прыжки в длину с разбега	365	385	405	305	335	355
8	Метание гранаты на дальность	27	32	37	19	22	27
9	Вис на согнутых руках	9	19	29	8	16	26
10	Подтягивания в висе	6	8	12	12	16	20
11	Сгибание рук в упоре лежа	18	23	33	9	12	17
12	Наклон вперед	0	6	10	2	8	14
13	Поднимание туловища(1мин.)	35	45	55	28	38	48

Календарно-тематическое планирование по физической культуре, 11 класс

№ п\п	Тема урока	Дата проведения		Домашнее задание
		план	факт	
1	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег			разработать собственный комплекс ОРУ № 1 (разминка, утренняя гимнастика, зарядка)
2	Спринтерский бег, эстафетный бег			выполнять Комплекс ОРУ 1
3	Спринтерский бег, эстафетный бег			выполнять Комплекс ОРУ 1
4	Спринтерский бег, эстафетный			выполнять Комплекс ОРУ 1

	бег			
5	Спринтерский бег, эстафетный бег			выполнять Комплекс ОРУ 1
6	Прыжок в длину, метание мяча			выполнять Комплекс ОРУ 1
7	Прыжок в длину, метание мяча			выполнять Комплекс ОРУ 1
8	Прыжок в длину, метание мяча			выполнять Комплекс ОРУ 1
9	Прыжок в длину, метание мяча			выполнять Комплекс ОРУ 1
10	Бег на средние дистанции			выполнять Комплекс ОРУ 1
11	Бег на средние дистанции			выполнять Комплекс ОРУ 1
12	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий			выполнять Комплекс ОРУ 1
13	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий			выполнять Комплекс ОРУ 1
14	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий			выполнять Комплекс ОРУ 1
15	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий			выполнять Комплекс ОРУ 1
16	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий			выполнять Комплекс ОРУ 1
17	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий			выполнять Комплекс ОРУ 1

18	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий			выполнять Комплекс ОРУ 1
19	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий			выполнять Комплекс ОРУ 1
20	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий			выполнять Комплекс ОРУ 1
21	Гимнастика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии и прыжки.			разработать собственный комплекс ОРУ № 2 (разминка, утреняя гимнастика, зарядка)
22	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии и прыжки.			выполнять Комплекс ОРУ 2
23	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии и прыжки.			выполнять Комплекс ОРУ 2
24	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии и прыжки.			выполнять Комплекс ОРУ 2
25	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии и прыжки.			выполнять Комплекс ОРУ 2
26	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии и прыжки.			выполнять Комплекс ОРУ 2
27	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии и прыжки.			выполнять Комплекс ОРУ 2
28	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии и прыжки.			выполнять Комплекс ОРУ 2
29	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии и прыжки.			выполнять Комплекс ОРУ 2
30	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии и			выполнять Комплекс ОРУ 2

	прыжки.			
31	Акробатика, лазание			выполнять Комплекс ОРУ 2
32	Акробатика, лазание			выполнять Комплекс ОРУ 2
33	Акробатика, лазание			выполнять Комплекс ОРУ 2
34	Акробатика, лазание			выполнять Комплекс ОРУ 2
35	Акробатика, лазание			выполнять Комплекс ОРУ 2
36	Акробатика, лазание			выполнять Комплекс ОРУ 2
37	Акробатика, лазание			выполнять Комплекс ОРУ 2
38	Акробатика, лазание			выполнять Комплекс ОРУ 2
39	Спортивные игры			разработать собственный комплекс ОРУ № 3 (разминка, утреняя гимнастика, зарядка)
40	Волейбол			выполнять Комплекс ОРУ 3
41	Волейбол			выполнять Комплекс ОРУ 3
42	Волейбол			выполнять Комплекс ОРУ 3
43	Волейбол			выполнять Комплекс ОРУ 3

44	Волейбол			выполнять Комплекс ОРУ 3
45	Волейбол			выполнять Комплекс ОРУ 3
46	Волейбол			выполнять Комплекс ОРУ 3
47	Волейбол			выполнять Комплекс ОРУ 3
48	Волейбол			выполнять Комплекс ОРУ 3
49	Волейбол			выполнять Комплекс ОРУ 3
50	Волейбол			выполнять Комплекс ОРУ 3
51	Волейбол			выполнять Комплекс ОРУ 3
52	Волейбол			выполнять Комплекс ОРУ 3
53	Волейбол			выполнять Комплекс ОРУ 3
54	Волейбол			выполнять Комплекс ОРУ 3
55	Волейбол			выполнять Комплекс ОРУ 3
56	Волейбол			выполнять Комплекс ОРУ 3

57	Волейбол			выполнять Комплекс ОРУ 3
58	Волейбол			выполнять Комплекс ОРУ 3
59	Баскетбол			выполнять Комплекс ОРУ 3
60	Баскетбол			выполнять Комплекс ОРУ 3
61	Баскетбол			выполнять Комплекс ОРУ 3
62	Баскетбол			выполнять Комплекс ОРУ 3
63	Баскетбол			выполнять Комплекс ОРУ 3
64	Баскетбол		.	выполнять Комплекс ОРУ 3
65	Баскетбол			выполнять Комплекс ОРУ 3
66	Баскетбол			выполнять Комплекс ОРУ 3
67	Баскетбол			выполнять Комплекс ОРУ 3
68	Баскетбол			выполнять Комплекс ОРУ 3
69	Баскетбол			выполнять Комплекс ОРУ 3
70	Баскетбол			выполнять Комплекс ОРУ 3

71	Баскетбол			выполнять Комплекс ОРУ 3
72	Баскетбол			выполнять Комплекс ОРУ 3
73	Баскетбол			выполнять Комплекс ОРУ 3
74	Баскетбол			выполнять Комплекс ОРУ 3
75	Баскетбол			выполнять Комплекс ОРУ 3
76	Баскетбол			выполнять Комплекс ОРУ 3
77	Баскетбол			выполнять Комплекс ОРУ 3
78	Баскетбол			выполнять Комплекс ОРУ 3
79	Баскетбол			выполнять Комплекс ОРУ 3
80	Баскетбол			выполнять Комплекс ОРУ 3
81	Баскетбол			выполнять Комплекс ОРУ 3
82	Баскетбол			выполнять Комплекс ОРУ 3
83	Баскетбол			выполнять Комплекс ОРУ 3

	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий			разработать собственный комплекс ОРУ № 4 (разминка, утреняя гимнастика, зарядка)
84	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий			выполнять Комплекс ОРУ 4
85	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий			выполнять Комплекс ОРУ 4
86	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий			выполнять Комплекс ОРУ 4
87	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий			выполнять Комплекс ОРУ 4
88	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий			выполнять Комплекс ОРУ 4
89	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий			выполнять Комплекс ОРУ 4
90	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий			выполнять Комплекс ОРУ 4
91	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий			выполнять Комплекс ОРУ 4
92	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий			выполнять Комплекс ОРУ 4
93	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег			выполнять Комплекс ОРУ 4
94	Спринтерский бег, эстафетный бег			выполнять Комплекс ОРУ 4
95	Спринтерский бег, эстафетный бег			выполнять Комплекс ОРУ 4
96	Спринтерский бег, эстафетный бег			выполнять Комплекс ОРУ 4
97	Спринтерский бег, эстафетный бег			выполнять Комплекс ОРУ 4

98	Прыжок в длину, метание мяча			выполнять Комплекс ОРУ 4
99	Прыжок в длину, метание мяча			выполнять Комплекс ОРУ 4
100	Прыжок в длину, метание мяча			выполнять Комплекс ОРУ 4
101	Бег на средние дистанции			выполнять Комплекс ОРУ 4
102	Бег на средние дистанции			выполнять Комплекс ОРУ 4