

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 10 КЛАСС

№	Тема	Количество часов	ЦОР/ЭОР
1	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1	
2	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1	
3	Физическая культура и физическое, психическое и социальное здоровье	1	
4	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	
5	Основы организации образа жизни современного человека	1	
6	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	
7	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1	
8	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1	
9	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1	
10	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1	
11	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1	
12	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	
13	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	
14	Техническая подготовка в футболе	1	
15	Тактическая подготовка в футболе	1	
16	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1	
17	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1	
18	Развитие выносливости средствами игры футбол	1	
19	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1	
20	Совершенствование техники ведения мяча и во взаимодействии с партнером	1	

21	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1
22	Тренировочные игры по мини-футболу	1
23	Техника судейства игры футбол	1
24	Техническая подготовка в баскетболе	1
25	Тактическая подготовка в баскетболе	1
26	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1
27	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1
28	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1
29	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1
30	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1
31	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1
32	Тренировочные игры по баскетболу	1
33	Техника судейства игры баскетбол	1
34	Техническая подготовка в волейболе	1
35	Тактическая подготовка в волейболе	1
36	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1
37	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1
38	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1
39	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1
40	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1
41	Совершенствование техники нападающего удара	1
42	Совершенствование техники одиночного блока	1
43	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1
44	Тренировочные игры по волейболу	1
45	Техника судейства игры волейбол	1
46	Техника безопасности на занятиях плаванием в бассейне	1
47	Совершенствование техники плавания способом брасс на груди	1
48	Техника плавания брассом на спине (подводящие упражнения с подключением работы рук и ног)	1
49	Техника плавания брассом на спине (передвижение в полной координации)	1
50	Техника плавания на боку (подводящие упражнения с подключением работы рук и ног)	1
51	Техника плавания на боку (передвижение в полной	1

	координации)	
52	Техника прыжка в воду вниз ногами	1
53	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами со стартовой тумбы	1
54	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами с небольшой прыжковой вышки	1
55	Прыжок в воду со стартовой тумбы и последующее преодоление учебной дистанции одним из изученных способов (брасс на спине, на боку)	1
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м	1
57	Проплывание дистанции 50 м по правилам ВФСР ГТО	1
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60 м и 100 м	1
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 2000 м (девушки); 3000 м (юноши)	1
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 3 км (девушки); 5 км (юноши)	1
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 3 км (девушки); 5 км (юноши)	1
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши); подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девушки)	1
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, рывок гири 16 кг	1
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Метание гранаты весом 500 г (девушки); 700 г (юноши)	1
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1
68	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1

**11 КЛАСС**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>	<b>ЦОР/ЭОР</b>
1	Адаптация организма и здоровье человека	1	
2	Здоровый образ жизни современного человека	1	
3	Определение индивидуального расхода энергии	1	
4	Физическая культура и профессиональная деятельность человека	1	
	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом	1	
5	Оказание первой помощи при травмах (вывихи, переломы, ушибы)	1	
6	Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах	1	
7	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели: массаж и самомассаж	1	
8	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели: банные процедуры	1	
9	Релаксация в системной организации мероприятий	1	
10	здорового образа жизни: дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	1	
11	Релаксация в системной организации мероприятий	1	
	здорового образа жизни: синхрогимнастика «Ключ»	1	
12	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	
13	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний	1	
14	Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	1	
15	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)	1	
16	Техническая подготовка в футболе	1	
17	Тактическая подготовка в футболе	1	
18	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол	1	
19	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1	
20	Развитие выносливости средствами игры футбол	1	
21	Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью	1	
22	Совершенствование техники остановки мяча разными способами	1	
23	Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой	1	

	деятельности	
24	Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле)	1
25	Тренировочные игры по футболу (на большом поле)	1
26	Техническая подготовка в баскетболе	1
27	Тактическая подготовка в баскетболе	1
28	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1
29	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1
30	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1
31	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	1
32	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения	1
33	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1
34	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	1
35	Тренировочные игры по баскетболу	1
36	Техническая подготовка в волейболе	1
37	Тактическая подготовка в волейболе	1
38	Общая физическая подготовка в волейболе	1
39	Развитие физических качеств средствами игры волейбол	1
40	Развитие физических качеств средствами игры волейбол	1
41	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1
42	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1
43	Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	1
44	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	1
45	Тренировочные игры по волейболу	1
46	Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами	1
47	Техника самообороны в атлетических единоборствах	1
48	Техника стойки в атлетических единоборствах	1
49	Техника захватов в атлетических единоборствах	1
50	Техника броска рывком за пятку в атлетических единоборствах	1
51	Техника задней подножки в атлетических	1

	единоборствах	
52	Техника удержаний в атлетических единоборствах	1
53	Учебные схватки с использованием бросков и удержанием	1
54	Имитационные упражнения в защитных действиях от удара кулаком в голову	1
55	Развитие силовых способностей средствами атлетических единоборств	1
56	Развитие скоростных способностей средствами атлетических единоборств	1
57	Развитие координационных способностей средствами атлетических единоборств	1
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60 м и 100 м	1
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 2000 м (девушки); 3000 м (юноши)	1
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 3 км (девушки); 5 км (юноши)	1
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 3 км (девушки); 5 км (юноши)	1
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши); подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девушки)	1
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, рывок гири 16 кг.	1
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Метание гранаты весом 500 г (девушки), 700 г (юноши)	1
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1
68	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 или 7 ступеней	1
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68