


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«БЕРЕГОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

<b>Рассмотрено на Педагогическом совете</b>  Протокол №4 от «29» августа 2019 г.	<b>Согласовано</b> Заместитель директора МБОУ «Береговская СОШ»  /А.Маслов / «29» августа 2019 г.	<b>Утверждено</b> Директор МБОУ «Береговская СОШ»  /С.Балашов / Приказ № 69 от «29» августа 2019 г.
---	---	---



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по предмету физическая культура  
среднее общее образование, 10-11 класс  
уровень базовый

Разработал: учитель физической культуры  
Озеров Сергей Викторович

Береговое 2019

### **Пояснительная записка**

Данная рабочая программа по физической культуре разработана для 10-11 классов МБОУ «Береговская средняя общеобразовательная школа» Прохоровского района Белгородской области. Рабочая программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2007г.)

При составлении данной рабочей программы учитывались следующие документы:

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования по физической культуре;
- Примерная программа основного общего образования Министерства образования РФ;
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич; Москва «Просвещение», 2007г.); Инструктивно- методическое письмо Департамента образования, культуры и молодежной политики Белгородской области Белгородского регионального института повышения квалификации и профессиональной переподготовки специалистов « О преподавании предмета «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях белгородской области в 2014-2015 учебном году».

### ***Цели и задачи***

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

На уроках в 10-11 классе продолжается работа по решению следующих практических задач:

- выработка умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояние стрессам, для отдыха и досуга;
- формирование общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, содействие гармоничному физическому развитию;
- углубление знаний о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства, отцовства;

- дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, ещё более сложных двигательных действий и выработка умения применять их в различных по сложности условиях;
- закрепление и совершенствование двигательных навыков (техники и тактики), работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно – силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных способностей.
- углубление и закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта, формирование адекватной самооценки;
- воспитание нравственных и волевых качеств, инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

На уроках физической культуры в **10-11 классе** решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания.

Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры (баскетбол, волейбол) лыжная подготовка, вариативная часть "Лапта".

*Система оценки достижений учащихся*

Контроль и оценка на занятиях со старшеклассниками используется для того, чтобы закрепить потребность юношей и девушек к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта, сформировать у них адекватную самооценку. Стимулировать их к индивидуальному самосовершенствованию. При оценке следует отдавать предпочтение качественным критериям: степени владения программным материалом, включающим теоретические и методологические знания, уровень технико-тактического мастерства, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2007г.).

Цель и задачи образования по физической культуре — содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой, обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей. Предметом образования в области

физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

В программе для **10-11 классов** двигательная деятельность как учебный предмет представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивная деятельность. Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

Вторая содержательная линия «Спортивная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся

#### *Общая характеристика учебного процесса*

Основными формами организации учебного процесса по физической культуре в основной школе являются *уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме рабочего дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями* (домашние задания).

Данный предмет логически связан прежде всего с ОБЖ, биологией, физикой, математикой.

#### **Учебно-методический комплект:**

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич; Москва «Просвещение», 2007 г.);

**Основные формы организации учебной деятельности:** вводный урок, урок обучения, урок закрепления, урок совершенствования, комбинированный урок, зачетный урок, контрольный урок, урок тестирования.

**Формы текущего контроля знаний.** Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся проходят промежуточную аттестацию по окончании четверти. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности в зависимости от возраста и пола. По прохождении разделов программы проводится контрольный урок. Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Учебный предмет «Физическая культура» относится к образовательной области «Физическая культура». Изучается с 1 по 11 класс. В школьном учебном плане на изучение «Физическая культура» в 10-11 классах отводится 3 часа в неделю. Таким образом, в 10-11 классах за год должно быть проведено по 102 часа.

### **Требования к уровню подготовленности учащихся 10-11 классов по физической культуре за учебный год**

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

#### **Учащийся должен знать**

#### **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

- 1) Правила безопасности на уроках легкой атлетики;
- 2) Название разучиваемых легкоатлетических упражнений и основы правильной техники в беге, прыжках и метаниях;
- 3) Основные типичные ошибки при выполнении беговых упражнений, высокого старта, бега по дистанции, прыжковых упражнений, прыжков в длину и в высоту с разбега, при метании малого мяча на дальность с места и с 4-5 бросковых шагов;
- 4) Оптимальный угол вылета малого мяча при метании на дальность;
- 5) Основные упражнения для развития физических качеств;
- 6) Основные правила соревнований в беге на короткие дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, в метании малого мяча.

## **ГИМНАСТИКА**

- 1) Правила личной гигиены и правила безопасности на уроках с использованием гимнастического инвентаря и оборудования;
- 2) Названия строевых упражнений (строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания), акробатических упражнений, упражнений в висах, упорах, опорных прыжках и основы правильного их выполнения;
- 3) Упражнения для развития гибкости, силы, скоростно-силовых и координационных способностей, силовой выносливости;
- 4) Правила профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.

## **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**

- 1) Правила безопасности на уроках лыжной подготовки;
- 2) Правила подбора и подготовки лыжного инвентаря (лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, лыжные крепления) и одежды для занятий;
- 3) Название разучиваемых способов передвижения на лыжах и основы правильной техники;
- 4) Типичные ошибки при освоении попеременного четырехшажного хода, одновременного хода, преодоление контруклона, торможения «плугом».

## **БАСКЕТБОЛ**

- 1) Правила безопасности на уроках баскетбола;
- 2) Название технических приемов игры в баскетбол и основы правильной техники;
- 3) Основные типичные ошибки при выполнении ловли и передачи мяча двумя руками, ведении мяча, броске мяча в прыжке;
- 4) Упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей;
- 5) Основные правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу).

## **ВОЛЕЙБОЛ**

- 1) Правила безопасности на уроках волейбола;
- 2) Название разучиваемых технических приемов игры в волейбол и основы правильной техники;
- 3) Основные типичные ошибки при выполнении приема и передачи мяча;
- 4) Упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей;
- 5) Основные правила соревнований по волейболу.

## **РУССКАЯ ЛАПТА**

- 1) Правила безопасности на уроках русской лапты;
- 2) Название разучиваемых технических приемов игры русская лапта и основы правильной техники;
- 3) Основные типичные ошибки при выполнении ловли и передачи мяча;
- 4) Основные типичные ошибки при выполнении удара по мячу;
- 5) Упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых и координационных способностей;
- 6) Основные правила соревнований по русской лапте.

## **ЕДИНОБОРСТВА**

- 1) Правила безопасности на уроках единоборств;
- 2) Основные типичные ошибки при выполнении захвата;
- 3) Упражнения для развития координационных способностей;
- 4) Основные правила соревнований по борьбе.

## **Учащийся должен уметь**

### **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетики;
- 2) Технически правильно выполнять высокий и низкий старт в беге на короткие дистанции;
- 3) Ставить ногу на переднюю часть стопы в беге на короткие дистанции;
- 4) Различать быстрый и медленный темп бега;
- 5) Прыгать в длину с места и с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- 6) Прыгать в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание»;
- 7) Выполнять правильно метание малого мяча на дальность с места и с 4-5 бросковых шагов способом «из-за спины через плечо»;
- 8) Проводить подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.

### **ГИМНАСТИКА**

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках гимнастики;
- 2) Пользоваться современным гимнастическим инвентарем и оборудованием;
- 3) Технически правильно выполнять строевые упражнения (перестроения), акробатические упражнения (кувырки вперед, назад, стойка на голове), упражнения в висах (подъем переворотом в упор и висы), в упорах (на перекладине и брусках), опорные прыжки;
- 4) Выполнять комбинации упражнений на перекладине и брусках, владеть гимнастической терминологией;
- 5) Проводить подвижные игры с элементами гимнастики.

## **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках лыжной подготовки;
- 2) Передвигаться на лыжах попеременным четырехшажным и одновременным ходами;
- 3) Преодолевать контруклон;
- 4) Выполнять торможение и поворот «плугом»;
- 5) Проводить подвижные игры на лыжах.

## **БАСКЕТБОЛ**

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках баскетбола;
- 2) Выполнять передачу мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- 3) Выполнять ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника;
- 4) Выполнять правильно бросок мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке;
- 5) Проводить подвижные игры с элементами баскетбола.

## **ВОЛЕЙБОЛ**

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках волейбола;
- 2) Выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками;
- 3) Выполнять подачу мяча через сетку в заданную часть площадки;
- 4) Выполнять передачу мяча в прыжке, стоя спиной к цели;
- 5) Выполнять прием мяча отраженного сеткой;
- 6) Проводить подвижные игры с элементами волейбола.

## **РУССКАЯ ЛАПТА**

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках русской лапты;
- 2) Выполнять передачи мяча с места и в движении;
- 3) Выполнять ловлю мяча двумя руками в прыжке;
- 4) Выполнять удары по мячу;
- 5) Проводить подвижные игры с элементами русской лапты

## **ЕДИНОБОРСТВА**

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках единоборств;
- 2) Выполнять захваты рук и туловища;
- 3) Выполнять освобождение от захватов;
- 4) Выполнять приемы борьбы за выгодное положение, за предмет
- 5) Проводить подвижные игры с элементами единоборств

### **Содержание тем учебного предмета**

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



Программный материал по данному разделу рекомендуется осваивать в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в ходе уроков или самостоятельно.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.** *Естественные основы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

*Социально-психологические основы.* Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контроль за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

*Культурно-исторические основы.* Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

**Приемы закаливания.** *Воздушные ванны.* Теплые (свыше  $+22^{\circ}\text{C}$ ), безразличные ( $+20\dots+22^{\circ}\text{C}$ ), прохладные ( $+17\dots+20^{\circ}\text{C}$ ), холодные ( $0\dots+8^{\circ}\text{C}$ ), очень холодные (ниже  $0^{\circ}\text{C}$ ).

*Солнечные ванны. Водные процедуры.* Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся.

**Способы самоконтроля.** Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

## Программный материал по легкой атлетике

<b>Основная направленность</b>	<b>10 класс</b>
--------------------------------	-----------------

На овладение техникой спринтерского бега	низкий старт до 30м. бег с ускорением от 70 до 80 м скоростной бег до 70 м
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе до 20 мин (мальчики) до 15 мин. (девочки) Бег на 2000м. (мальчики), 1500 м.(девочки)
На овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 11 –13 шагов разбега
На овладение техникой прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега
На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	Метание теннисного мяча и мяча весом 150г. с места на дальность, с 4— 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния (юноши – до 18м., девушки – 12 – 14м.) Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг., девушки – 2 кг.) двумя руками из различных и.п. с места и с двух-четырех шагов вперед-вверх.
На развитие выносливости	Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км.
На развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками).

На знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

### Программный материал по спортивным играм

<b>Основная направленность</b>	<b>10 класс</b>
<b>Баскетбол</b> На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
На освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) с пассивным сопротивлением защитника
На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника
На овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке. Броски одной и двумя руками в прыжке.

На освоение индивидуальной техники защиты	Перехват мяча
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2) Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам баскетбола
<b>Волейбол</b> На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)
На освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам волейбола Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках

На развитие координационных способностей	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3
На развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.
На освоение техники нижней прямой подачи	Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.
На освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар при встречных передачах
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

На знания о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля

### Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

<b>Основная направленность</b>	<b>10 класс</b>
На освоение строевых упражнений	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг), тренажерами, эспандерами Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажерами
На освоение и совершенствование висов и упоров	Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.
На освоение опорных прыжков	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)

На освоение акробатических упражнений	Мальчики: из упора присев стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед
На развитие координационных способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Лазание по канату.
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами
На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, столетие Олимпийских стартов. Олимпийские принципы. Традиции, правила, символика. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен человеку.
На овладение организаторскими умениями	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

## Программный материал по лыжной подготовке

<b>Основная направленность</b>	<b>10 класс</b>
На освоение техники лыжных ходов	Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременный. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.
На знания о физической культуре	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

## Программный материал по элементам единоборств

<b>Основная направленность</b>	<b>10 класс</b>
На овладение техникой приемов	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки
На развитие координационных способностей	Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Силовые упражнения и единоборства в парах
На знания о физической культуре	Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах
Самостоятельные занятия	Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры



На овладение организаторскими способностями	Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом
---	---

### Программный материал по русской лапте

<b>Основная направленность</b>	<b>10 класс</b>
На совершенствование техникой передвижений, остановок, поворотов.	Передвижения по периметру площадки. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения лицом, спиной, остановка, поворот, ускорение)
На совершенствование ловли и передач мяча	Совершенствование навыков ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча.
На совершенствование техникой ударов по мячу	Обучение ударам битой по мячу способом сбоку.
На совершенствование индивидуальной техники защиты	Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите
На совершенствование игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по правилам русской лапты
На знания о физической культуре	Терминология избранной народной игры; техника ловли, передачи, мяча; ловля «свечи», тактика нападений и защиты Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях русской лаптой
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры

Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, удары, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемой народной игры. Правила самоконтроля.
-------------------------	---

### Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	11 класс
На овладение техникой спринтерского бега	низкий старт до 30м. бег с ускорением от 70 до 80 м скоростной бег до 70 м
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе до 20 мин (мальчики) до 15 мин. (девочки) Бег на 2000м. (мальчики), 1500 м.(девочки)
На овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 11 –13 шагов разбега
На овладение техникой прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега
На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	Метание теннисного мяча и мяча весом 150г. с места на дальность, с 4— 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния (юноши – до 18м., девушки – 12 – 14м.) Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг., девушки – 2 кг.) двумя руками из различных и.п. с места и с двух-четырех шагов вперед-вверх.
На развитие выносливости	Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км.
На развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.

На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками).
На знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

## Программный материал по спортивным играм

<b>Основная направленность</b>	<b>11 класс</b>
<b>Баскетбол</b> На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
На освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) с пассивным сопротивлением защитника
На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника
На овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке. Броски одной и двумя руками в прыжке.
На освоение индивидуальной техники защиты	Перехват мяча
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2) Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам баскетбола
<b>Волейбол</b> На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)
На освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам волейбола Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках
На развитие координационных способностей	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3
На развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

На освоение техники нижней прямой подачи	Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.
На освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар при встречных передачах
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.
На знания о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля

## Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	11 класс
На освоение строевых упражнений	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг), тренажерами, эспандерами Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажерами
На освоение и совершенствование висов и упоров	Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.
На освоение опорных прыжков	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)
На освоение акробатических упражнений	Мальчики: из упора присев стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед
На развитие координационных способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Лазание по канату.
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча

На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами
На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, столетие Олимпийских стартов. Олимпийские принципы. Традиции, правила, символика. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен человеку.
На овладение организаторскими умениями	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

### Программный материал по лыжной подготовке

Основная направленность	11 класс
На освоение техники лыжных ходов	Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременный. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.
На знания о физической культуре	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.



## Программный материал по элементам единоборств

<b>Основная направленность</b>	<b>11 класс</b>
На овладение техникой приемов	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки
На развитие координационных способностей	Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Силовые упражнения и единоборства в парах
На знания о физической культуре	Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах
Самостоятельные занятия	Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры
На овладение организаторскими способностями	Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом

## Программный материал по русской лапте

<b>Основная направленность</b>	<b>11 класс</b>
На совершенствование техникой передвижений, остановок, поворотов.	Передвижения по периметру площадки. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения лицом, спиной, остановка, поворот, ускорение)
На совершенствование ловли и передач мяча	Совершенствование навыков ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча.
На совершенствование техникой ударов по мячу	Обучение ударам битой по мячу способом сбоку.

На совершенствование индивидуальной техники защиты	Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите
На совершенствование игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по правилам русской лапты
На знания о физической культуре	Терминология избранной народной игры; техника ловли, передачи, мяча; ловля «свечи», тактика нападений и защиты Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях русской лаптой
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, удары, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемой народной игры. Правила самоконтроля.

**Годовой план-график  
прохождения программного материала  
для учащихся 10 классов при 3-х разовых занятиях в неделю**

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		недель	Количество недель в четверть			

	<b>Учебные недели</b>	<b>34</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>7</b>
		<b>Часов (уроков)</b>	<b>Количество часов(уроков) в четверть</b>			
	<b>Количество часов</b>	<b>102</b>	<b>27</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>21</b>
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>89</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>27</b>	<b>19</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	<b>В процессе урока</b>				
1.2	Спортивные игры баскетбол волейбол	21	8	3		8
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	-	18	-	-
1.4	Легкая атлетика	23	11	-	-	11
1.5	Лыжная подготовка	27			27	-
<b>2</b>	<b>Вариативная часть (Спортивные игры)</b>	<b>13</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
	Волейбол	5		3	3	
	"Лапта"-	8	8			2
	<b>Всего часов</b>	<b>102</b>	<b>27</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>21</b>

**Годовой план-график  
прохождения программного материала  
для учащихся 11 классов при 3-х разовых занятиях в неделю**

<b>№ п/п</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Кол-во в год</b>	<b>1 четверть</b>	<b>2 четверть</b>	<b>3 четверть</b>	<b>4 четверть</b>
		<b>недель</b>	<b>Количество недель в четверть</b>			
	<b>Учебные недели</b>	<b>34</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>7</b>
		<b>Часов (уроков)</b>	<b>Количество часов(уроков) в четверть</b>			
	<b>Количество часов</b>	<b>102</b>	<b>27</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>21</b>
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>89</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>27</b>	<b>19</b>

1.1	Основы знаний о физической культуре	<b>В процессе урока</b>				
1.2	Спортивные игры баскетбол волейбол	21	8	3		8
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	-	18	-	-
1.4	Легкая атлетика	23	11	-	-	11
1.5	Лыжная подготовка	27			27	-
2	<b>Вариативная часть (Спортивные игры)</b>	<b>13</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
	Волейбол	5		3	3	
	"Ляпта"-	8	8			2
	<b>Всего часов</b>	<b>102</b>	<b>27</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>21</b>

### Календарно-тематическое планирование 10 кл

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Дата проведения		Примечание
			план	факт	
<b>1.</b>	<b>Лёгкая атлетика - 1 четверть</b>	<b>11ч.</b>			
1.	Инструктаж по техники безопасности, профилактика травматизма. Обучение технике эстафетного бега — передача палочки снизу.	1			
2.	Совершенствование техники эстафетного бега и передачи палочки на скорости в зоне передачи. Совершенствование техники спринтерского бега. КУ-30м.	1			
3.	Урок игр и соревнований: Игры низкой интенсивности: «Придумай сам», «Слушай	1			

	сигнал», «Сильный бросок».				
4.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. КУ- прыжок в длину с места.	1			
5.	Сдача контрольных нормативов бега на 100м. Развитие скоростных способностей.	1			
6.	Урок – соревнование по лапте. Развитие физических качеств.	1			
7.	Сдача контрольного норматива прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания гранаты (бросковые шаги). Развитие скоростно-силовых способностей.	1			
8.	Сдача контрольного норматива метание гранаты на дальность. Развитие выносливости. Бег до 15мин.	1			
9.	Урок – соревнование: соревнование по футболу. КУ- 6-ый бег.	1			
10	Совершенствование техники метание в горизонтальную и вертикальную цель(1х1 м) с расстояния до 20 м. Совершенствование ловкости, скорости и умения в преодолении полосы препятствий.	1			
11	Сдача контрольного норматива бег на 3000 м (мальчики), 2000м (девочки).	1			
<b>2</b>	<b>Вариативная часть. Русская лапта.</b>	<b>8ч.</b>			
12	Техника безопасности на уроках лапты. Совершенствование техники передвижений.	1			
13	Совершенствование ударов по мячу битой. Терминология данной игры.	1			
14.	Урок-игра: соревнования по лапте. Развитие координационных способностей.	1			
15.	Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Учебная игра бхб.	1			
16.	Учебно-тренировочная игра в русскую лапту. Совершенствование игровых взаимодействий.	1			
17.	Учебно-тренировочная игра в русскую лапту. Совершенствование игровых взаимодействий.	1			
18.	Учебно-тренировочная игра в русскую лапту. Совершенствование игровых взаимодействий.	1			
19.	Учебно-тренировочная игра в русскую лапту. Совершенствование игровых взаимодействий.	1			
<b>3</b>	<b>Спортивные игры. Баскетбол.</b>	<b>8ч.</b>			
20.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Обучение передачам одной рукой в движении парой. Учебная игра 3х3.	1			

21.	Совершенствование ведения и бросок по кольцу, передачи мяча в парах в движении, ловлю отскочившего мяча от щита, штрафной бросок. Учебная игра 3x3;4x4;5x5.	1			
22.	Урок-игра. Провести учебно-тренировочную игру 4x4 с применением изученных приемов по тактике защиты и нападения.	1			
23.	Совершенствование техники бросков мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование технической и тактической подготовки в двухсторонней игре в баскетбол 5x5.	1			
24.	Совершенствование ловли и передач мяча с сопротивлением защитника(в различных построениях) Учебная игра 3x3,4x4,5x5.	1			
25.	Урок-соревнование: соревнование по баскетболу. Комплексное развитие психомоторных качеств в игре.	1			
26.	Освоение тактики игры: индивидуальные и командные взаимодействия в защите(зонная защита). Учебная игра.	1			
27.	Освоение тактики игры: тактика игры в нападении (быстрый прорыв, позиционное нападение). Учебная игра.	1			
<b>1</b>	<b>Гимнастика - 2 четверть</b>	<b>18ч.</b>			
28	Инструктаж по техники безопасности, профилактика травматизма. Повторение техники поворотов кругом в движении., перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	1			
29	Освоение акробатических упражнений: юноши- длинный кувырок через препятствие; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью, девушки- сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.	1			
30	Урок- соревнования: преодоление полосы препятствий- старт - бег 5м, опорный прыжок через коня, кувырок вперед в группировке, подъем переворотом на разновысоких брусьях, кувырок назад в группировке, финиш, на время.	1			
31	Освоение акробатических упражнений: переворот боком; прыжки в глубину. Совершенствование техники длинного кувырка через препятствие (высота 90 см).	1			
32	Совершенствование акробатических упражнений: комбинации из ранее	1			

	освоенных элементов. Сдача контрольных нормативов в освоении техники длинного кувырка через препятствие (высота до 90 см), стойки и кувырки в парах.				
33	Урок – соревнование: эстафеты с элементами акробатики. Развитие координационных способностей.	1			
34	Освоение и совершенствование висов и упоров: юноши - подъём в упор силой, вис согнувшись, вис прогнувшись, сзади, девушки – толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Сдача контрольных нормативов в освоении техники кувырков в парах.	1			
35	Освоение и совершенствование висов и упоров: юноши – сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; угол в упоре, девушки – равновесие на нижней жерди ; упор присев на одной ноге. Махом соскок. Сдача контрольных нормативов в освоении техники акробатического соединения.	1			
36	Урок – соревнование: гимнастическая полоса препятствий. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.	1			
37	Освоение и совершенствование висов и упоров: юноши – подъем разгибом до седа ноги врозь, стойка на плечах, соскок махом назад, девушки - равновесие на нижней жерди ; упор присев на одной ноге.	1			
38	Совершенствование комбинаций на параллельных (юноши) и разновысоких (девушки) брусках из ранее изученных элементов. Развитие силовых способностей.	1			
39	Урок соревнование: соревнования по гимнастике. Основы знаний - самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.	1			
40	Освоение техники опорного прыжка: юноши – прыжок ноги врозь через коня в длину (высота 115-120см.), девушки – прыжок углом с бокового разбега (высота 110 см). Совершенствование лазание по канату(гимнастической стенке).	1			
41	Учет освоения техники комбинации на брусках. Совершенствования опорного прыжка ноги врозь через коня в длину (высота 120 см). Лазание по канату без помощи ног и на скорость.	1			
42	Урок- соревнование: «армреслинг»,	1			

	перетягивание каната.				
43	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Сдача контрольных нормативов в освоении техники на высокой перекладине переворот в упор на количество раз.	1			
44	Учет освоения техники опорного прыжка. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1			
45	Контроль двигательной подготовленности: подтягивание в вие, тест на гибкость, прыжки на скакалке.	1			
<b>2</b>	<b>Волейбол с учетом вариативной части</b>	<b>6ч.</b>			
46	Техника безопасности на уроках волейбола. Совершенствование техники прима и передачи мяча во встречных колоннах.	1			
47	Освоение техники приема и передачи мяча: отбивание мяча кулаком через сетку. Игра по упрощенным правилам.	1			
48	Урок – соревнование: соревнование по волейболу. Комплексное развитие психомоторных способностей.	<b>1</b>			
49	Освоение техники верхней прямой подачи. Совершенствование приема мяча снизу в падении. Учебная игра.	1			
50	Освоение техники прямого нападающего удара. Закрепление техники верхней прямой подачи. Терминология волейбола.	1			
51	Урок – соревнование: соревнование по волейболу. Освоение тактики игры.	1			
<b>1</b>	<b>Лыжная подготовка - 3 четверть</b>	<b>27ч.</b>			
52	Инструктаж по технике безопасности, профилактика травматизма. Повторение техники одновременных ходов.	1			
53	Освоение техники прямого перехода с одновременного на попеременный лыжный ход. Закрепление техники попеременных ходов: двухшажного и четырехшажного.	1			
54	Урок – соревнование: эстафеты на лыжах.	1			
55	Освоение техники перехода прокатом. Совершенствование техники попеременных ходов: двухшажного, четырехшажного.	1			
56.	Закрепление техники перехода с хода на ход: прямого и прокатом. Совершенствование техники попеременных ходов.	1			
57	Урок –соревнование: соревнования по лыжным гонкам.	1			
58	Освоение перехода с хода на ход неоконченным толчком одной палкой. Совершенствование техники спусков и	1			



	подъемов на склонах до 60", торможение плугом.				
59	Закрепление перехода с хода на ход неоконченным толчком одной палкой. Развитие скоростных способностей.	1			
60.	Урок-соревнование: «гонки с выбыванием», эстафеты с передачей палок.	1			
61.	Освоение техники преодоления препятствий на лыжах: перешагивание, перелезание, подползание. Совершенствование техники одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км.	1			
62.	Закрепление техники преодоления препятствий. Правила проведения самостоятельных занятий на лыжах.	1			
63.	Урок – соревнование: «биатлон», гонки с преследованием.	1			
64.	Сдача контрольных нормативов и освоение техники попеременных ходов. Контрольная гонка 1 км.	1			
65.	Освоение техники преодоления подъемов: средней тяжести и длинных. Спуски на склоне.	1			
66.	Урок – соревнование: эстафеты с передачей палок, вызов номеров.	1			
67	Закрепление техники преодоления подъемов: средней тяжести и длинных. Совершенствование техники преодоления препятствий. Пройти до 4км.	1			
68.	Контрольный урок в освоении техники перехода с хода на ход. Развитие координационных способностей.	1			
69.	Урок – соревнование: «биатлон», стрельба из положения лёжа.	1			
70.	Совершенствование техники конькового хода. Развитие двигательных способностей.	1			
71	Контрольный урок в освоении техники преодоления препятствий. Совершенствование техники поворотов и торможений на склоне.	1			
72.	Урок – соревнование: марафон на лыжах-девушки-5км., юноши-6км.	1			
73.	Основы знаний: особенности физической подготовки лыжника. Совершенствование техники лыжных ходов.	1			
74.	Сдача контрольных нормативов и освоение техники одновременных ходов. Контрольная гонка 2/3 км..	1			
75.	Основы знаний: тактика лыжных гонок. Совершенствование техники конькового хода	1			

	на дистанции до 5км.				
76.	Урок – соревнование: соревнования по лыжным гонкам.	1			
77.	Закрепление основных элементов тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	1			
78	Совершенствование техники ранее изученных способов передвижения на лыжах. Развитие физических качеств.	1			
<b>2</b>	<b>Вариативная часть. Волейбол.</b>	<b>3ч.</b>			
79.	Освоение техники защитных действий: блокирование (индивидуальное и групповое). Совершенствование техники верхней прямой подачи. Учебная игра.	1			
80.	Закрепление техники защитных действий: блокирование (индивидуальное и групповое). Совершенствование техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром.	1			
81	Урок – соревнование: соревнование по волейболу.	1			
<b>1</b>	<b>Лёгкая атлетика - 4 четверть</b>	<b>3ч.</b>			
82.	Инструктаж по технике безопасности, профилактика травматизма. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега 5 — 7 шагов.	1			
83.	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега 5 — 7 шагов.	1			
84.	Урок-соревнование: сдача контрольного норматива и освоения техники прыжка в высоту с разбега 5 — 7 шагов.	1			
<b>2</b>	<b>Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>8ч.</b>			
85.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Повторение техники приема и передачи мяча. Верхняя прямая подача.	1			
86.	Освоение техники приема мяча сверху с последующим перекатом на спину. Закрепление верхней прямой подачи.	1			
87.	Урок – соревнование: соревнование по волейболу. Развитие координационных способностей.	1			
88.	Совершенствование тактики игры: индивидуальные тактические действия в нападении. Закрепление приема мяча снизу.	1			
89.	Совершенствование тактики игры: групповые тактические действия в нападении. Учебно – тренировочная игра с заданиями в нападении.	1			
90.	Урок – соревнование: соревнование по волейболу. Овладение игрой: комплексное развитие психомоторных качеств.	1			
91.	Совершенствование тактики игры:	1			

	индивидуальные тактические действия в защите: варианты блокирования (одиночное и вдвоем). Учебная игра.				
92.	Совершенствование техники ранее изученных элементов волейбола в учебно-тренировочной игре. Терминология волейбола.	1			
<b>3</b>	<b>Вариативная часть. Лапта.</b>	<b>2ч.</b>			
93.	Техника безопасности на уроках лапты. Совершенствование техники ударов (снизу, сбоку, сверху). Учебная игра.	1			
94.	Совершенствование техники бросков мяча (на точность, на дальность, осаливания). Развитие психомоторных способностей. Учебная игра.	1			
<b>4</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>8ч.</b>			
95.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Повторение техники метания гранаты 500-700 г. с места на дальность, метание гранаты с 4-5 бросковых шагов на дальность в коридор 10 м.	1			
96.	Овладение техникой эстафетного бега: старт участника, передача эстафетной палочки. Совершенствование техники спринтерского бега. Учет в беге на 100 м.	1			
97.	Урок-соревнование: королева спорта- легкая атлетика «День метателя». Развитие скоростно – силовых способностей.	1			
98.	Совершенствование техники эстафетного бега. Учет техники метания гранаты 700 г с разбега 5—7 шагов. Бег до 20мин.	1			
99.	Учет освоения техники эстафетного бега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростных способностей.	1			
100.	Урок-соревнование: королева спорта- легкая атлетика. Основы знаний: правила проведения соревнований по легкой атлетике	1			
101.	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. Совершенствование техники длительного бега. Развитие выносливости.	1			
102.	Контроль двигательной подготовленности. Двигательный режим школьника во время летних каникул.	1			

## Календарно-тематическое планирование 11 кл

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Дата проведения		Примечание
			план	факт	
<b>1.</b>	<b>Лёгкая атлетика - 1 четверть</b>	<b>11ч.</b>			
1.	Инструктаж по техники безопасности, профилактика травматизма. Обучение технике эстафетного бега — передача палочки снизу.	1			
2.	Совершенствование техники эстафетного бега и передачи палочки на скорости в зоне передачи. Совершенствование техники спринтерского бега. КУ-30м.	1			
3.	Урок игр и соревнований: Игры низкой интенсивности: «Придумай сам», «Слушай сигнал», «Сильный бросок».	1			
4.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. КУ- прыжок в длину с места.	1			
5.	Сдача контрольных нормативов бега на 100м. Развитие скоростных способностей.	1			
6.	Урок – соревнование по лапте. Развитие физических качеств.	1			
7.	Сдача контрольного норматива прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания гранаты (бросковые шаги). Развитие скоростно-силовых способностей.	1			
8.	Сдача контрольного норматива метание гранаты на дальность. Развитие выносливости. Бег до 15мин.	1			
9.	Урок – соревнование: соревнование по футболу. КУ- 6-ый бег.	1			
10	Совершенствование техники метание в горизонтальную и вертикальную цель(1x1 м) с расстояния до 20 м. Совершенствование ловкости, скорости и умения в преодолении полосы препятствий.	1			
11	Сдача контрольного норматива бег на 3000 м (мальчики), 2000м (девочки).	1			
<b>2</b>	<b>Вариативная часть. Русская лапта.</b>	<b>8ч.</b>			
12	Техника безопасности на уроках лапты. Совершенствование техники передвижений.	1			
13	Совершенствование ударов по мячу битой. Терминология данной игры.	1			
14.	Урок-игра: соревнования по лапте. Развитие координационных способностей.	1			
15.	Совершенствование тактики игры:	1			

	индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Учебная игра 6х6.				
16.	Учебно-тренировочная игра в русскую лапту. Совершенствование игровых взаимодействий.	1			
17.	Учебно-тренировочная игра в русскую лапту. Совершенствование игровых взаимодействий.	1			
18.	Учебно-тренировочная игра в русскую лапту. Совершенствование игровых взаимодействий.	1			
19.	Учебно-тренировочная игра в русскую лапту. Совершенствование игровых взаимодействий.	1			
<b>3</b>	<b>Спортивные игры. Баскетбол.</b>	<b>8ч.</b>			
20.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Обучение передачам одной рукой в движении парой. Учебная игра 3х3.	1			
21.	Совершенствование ведения и бросок по кольцу, передачи мяча в парах в движении, ловлю отскочившего мяча от щита, штрафной бросок. Учебная игра 3х3;4х4;5х5.	1			
22.	Урок-игра. Провести учебно-тренировочную игру 4х4 с применением изученных приемов по тактике защиты и нападения.	1			
23.	Совершенствование техники бросков мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование технической и тактической подготовки в двухсторонней игре в баскетбол 5х5.	1			
24.	Совершенствование ловли и передач мяча с сопротивлением защитника(в различных построениях) Учебная игра 3х3,4х4,5х5.	1			
25.	Урок-соревнование: соревнование по баскетболу. Комплексное развитие психомоторных качеств в игре.	1			
26.	Освоение тактики игры: индивидуальные и командные взаимодействия в защите(зонная защита). Учебная игра.	1			
27.	Освоение тактики игры: тактика игры в нападении (быстрый прорыв, позиционное нападение). Учебная игра.	1			
<b>1</b>	<b>Гимнастика - 2 четверть</b>	<b>18ч.</b>			
28	Инструктаж по техники безопасности, профилактика травматизма. Повторение техники поворотов кругом в движении., перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	1			

29	Освоение акробатических упражнений: юноши- длинный кувырок через препятствие; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью, девушки- сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.	1			
30	Урок- соревнования: преодоление полосы препятствий- старт - бег 5м, опорный прыжок через коня, кувырок вперед в группировке, подъем переворотом на разновысоких брусьях, кувырок назад в группировке, финиш, на время.	1			
31	Освоение акробатических упражнений: переворот боком; прыжки в глубину. Совершенствование техники длинного кувырка через препятствие (высота 90 см).	1			
32	Совершенствование акробатических упражнений: комбинации из ранее освоенных элементов. Сдача контрольных нормативов в освоении техники длинного кувырка через препятствие (высота до 90 см), стойки и кувырки в парах.	1			
33	Урок – соревнование: эстафеты с элементами акробатики. Развитие координационных способностей.	1			
34	Освоение и совершенствование висов и упоров: юноши - подъем в упор силой, вис согнувшись, вис прогнувшись, сзади, девушки – толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Сдача контрольных нормативов в освоении техники кувырков в парах.	1			
35	Освоение и совершенствование висов и упоров: юноши – сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; угол в упоре, девушки – равновесие на нижней жерди ; упор присев на одной ноге. Махом соскок. Сдача контрольных нормативов в освоении техники акробатического соединения.	1			
36	Урок – соревнование: гимнастическая полоса препятствий. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.	1			
37	Освоение и совершенствование висов и упоров: юноши – подъем разгибом до седа ноги врозь, стойка на плечах, соскок махом назад, девушки - равновесие на нижней жерди ; упор присев на одной ноге.	1			
38	Совершенствование комбинаций на параллельных (юноши) и разновысоких	1			

	(девушки) бруснях из ранее изученных элементов. Развитие силовых способностей.				
39	Урок соревнования: соревнования по гимнастике. Основы знаний - самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.	1			
40	Освоение техники опорного прыжка: юноши – прыжок ноги врозь через коня в длину (высота 115-120см.), девушки – прыжок углом с бокового разбега (высота 110 см). Совершенствование лазание по канату(гимнастической стенке).	1			
41	Учет освоения техники комбинации на бруснях. Совершенствования опорного прыжка ноги врозь через коня в длину (высота 120 см). Лазание по канату без помощи ног и на скорость.	1			
42	Урок- соревнование: «армреслинг», перетягивание каната.	1			
43	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Сдача контрольных нормативов в освоении техники на высокой перекладине переворот в упор на количество раз.	1			
44	Учет освоения техники опорного прыжка. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1			
45	Контроль двигательной подготовленности: подтягивание в вие, тест на гибкость, прыжки на скакалке.	1			
<b>2</b>	<b>Волейбол с учетом вариативной части</b>	<b>6ч.</b>			
46	Техника безопасности на уроках волейбола. Совершенствование техники прима и передачи мяча во встречных колоннах.	1			
47	Освоение техники приема и передачи мяча: отбивание мяча кулаком через сетку. Игра по упрощенным правилам.	1			
48	Урок – соревнование: соревнование по волейболу. Комплексное развитие психомоторных способностей.	<b>1</b>			
49	Освоение техники верхней прямой подачи. Совершенствование приема мяча снизу в падении. Учебная игра.	1			
50	Освоение техники прямого нападающего удара. Закрепление техники верхней прямой подачи. Терминология волейбола.	1			
51	Урок – соревнование: соревнование по волейболу. Освоение тактики игры.	1			
<b>1</b>	<b>Лыжная подготовка - 3 четверть</b>	<b>27ч.</b>			
52	Инструктаж по техники безопасности,	1			

	профилактика травматизма. Повторение техники одновременных ходов.				
53	Освоение техники прямого перехода с одновременного на попеременный лыжный ход. Закрепление техники попеременных ходов: двухшажного и четырехшажного.	1			
54	Урок – соревнование: эстафеты на лыжах.	1			
55	Освоение техники перехода прокатом. Совершенствование техники попеременных ходов: двухшажного, четырехшажного.	1			
56.	Закрепление техники перехода с хода на ход: прямого и прокатом. Совершенствование техники попеременных ходов.	1			
57	Урок –соревнование: соревнования по лыжным гонкам.	1			
58	Освоение перехода с хода на ход неоконченным толчком одной палкой. Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах до 60", торможение плугом.	1			
59	Закрепление перехода с хода на ход неоконченным толчком одной палкой. Развитие скоростных способностей.	1			
60.	Урок-соревнование: «гонки с выбыванием»,эстафеты с передачей палок.	1			
61.	Освоение техники преодоления препятствий на лыжах: перешагивание, перелезание, подползание. Совершенствование техники одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км.	1			
62.	Закрепление техники преодоления препятствий. Правила проведения самостоятельных занятий на лыжах.	1			
63.	Урок – соревнование: «биатлон», гонки с преследованием.	1			
64.	Сдача контрольных нормативов и освоение техники попеременных ходов. Контрольная гонка 1 км.	1			
65.	Освоение техники преодоления подъемов: средней тяжести и длинных. Спуски на склоне.	1			
66.	Урок – соревнование: эстафеты с передачей палок, вызов номеров.	1			
67	Закрепление техники преодоления подъемов: средней тяжести и длинных. Совершенствование техники преодоления препятствий. Пройти до 4км.	1			
68.	Контрольный урок в освоении техники перехода с хода на ход. Развитие координационных способностей.	1			



69.	Урок – соревнование: «биатлон», стрельба из положения лёжа.	1			
70.	Совершенствование техники конькового хода. Развитие двигательных способностей.	1			
71.	Контрольный урок в освоении техники преодоления препятствий. Совершенствование техники поворотов и торможений на склоне.	1			
72.	Урок – соревнование: марафон на лыжах-девушки-5км., юноши-6км.	1			
73.	Основы знаний: особенности физической подготовки лыжника. Совершенствование техники лыжных ходов.	1			
74.	Сдача контрольных нормативов и освоение техники одновременных ходов. Контрольная гонка 2/3 км..	1			
75.	Основы знаний: тактика лыжных гонок. Совершенствование техники конькового хода на дистанции до 5км.	1			
76.	Урок – соревнование: соревнования по лыжным гонкам.	1			
77.	Закрепление основных элементов тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	1			
78.	Совершенствование техники ранее изученных способов передвижения на лыжах. Развитие физических качеств.	1			
<b>2</b>	<b>Вариативная часть. Волейбол.</b>	<b>3ч.</b>			
79.	Освоение техники защитных действий: блокирование (индивидуальное и групповое). Совершенствование техники верхней прямой подачи. Учебная игра.	1			
80.	Закрепление техники защитных действий: блокирование (индивидуальное и групповое). Совершенствование техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром.	1			
81.	Урок – соревнование: соревнование по волейболу.	1			
<b>1</b>	<b>Лёгкая атлетика - 4 четверть</b>	<b>3ч.</b>			
82.	Инструктаж по технике безопасности, профилактика травматизма. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега 5 — 7 шагов.	1			
83.	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега 5 — 7 шагов.	1			
84.	Урок-соревнование: сдача контрольного норматива и освоения техники прыжка в высоту с разбега 5 — 7 шагов.	1			
<b>2</b>	<b>Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>8ч.</b>			
85.	Техника безопасности на уроках легкой	1			

	атлетики. Повторение техники приема и передачи мяча. Верхняя прямая подача.				
86.	Освоение техники приема мяча сверху с последующим перекатом на спину. Закрепление верхней прямой подачи.	1			
87.	Урок – соревнование: соревнование по волейболу. Развитие координационных способностей.	1			
88.	Совершенствование тактики игры: индивидуальные тактические действия в нападении. Закрепление приема мяча снизу.	1			
89.	Совершенствование тактики игры: групповые тактические действия в нападении. Учебно – тренировочная игра с заданиями в нападении.	1			
90.	Урок – соревнование: соревнование по волейболу. Овладение игрой: комплексное развитие психомоторных качеств.	1			
91.	Совершенствование тактики игры: индивидуальные тактические действия в защите: варианты блокирования ( одиночное и вдвоем). Учебная игра.	1			
92.	Совершенствование техники ранее изученных элементов волейбола в учебно–тренировочной игре. Терминология волейбола.	1			
<b>3</b>	<b>Вариативная часть. Лепта.</b>	<b>2ч.</b>			
93.	Техника безопасности на уроках лепты. Совершенствование техники ударов ( снизу, сбоку, сверху). Учебная игра.	1			
94.	Совершенствование техники бросков мяча (на точность, на дальность, осаливания). Развитие психомоторных способностей. Учебная игра.	1			
<b>4</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>8ч.</b>			
95.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Повторение техники метания гранаты 500-700 г. с места на дальность, метание гранаты с 4-5 бросковых шагов на дальность в коридор 10 м.	1			
96.	Овладение техникой эстафетного бега: старт участника, передача эстафетной палочки. Совершенствование техники спринтерского бега. Учет в беге на 100 м.	1			
97.	Урок-соревнование: королева спорта- легкая атлетика «День метателя». Развитие скоростно – силовых способностей.	1			
98.	Совершенствование техники эстафетного бега. Учет техники метания гранаты 700 г с разбега 5—7 шагов. Бег до 20мин.	1			
99.	Учет освоения техники эстафетного бега.	1			

	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростных способностей.				
100.	Урок-соревнование: королева спорта- легкая атлетика. Основы знаний: правила проведения соревнований по легкой атлетике	1			
101.	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. Совершенствование техники длительного бега. Развитие выносливости.	1			
102.	Контроль двигательной подготовленности. Двигательный режим школьника во время летних каникул.	1			

## Формы и средства контроля

Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся 10-11 класса должны проходить промежуточную аттестацию по окончании 1 и 2 полугодий и итоговую аттестацию по окончании основной (средней) школы в виде экзамена по выбору.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачётов на уроках

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах. По текущим оценкам производится аттестация учащихся за полугодие.

По окончании средней школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

### Уровень физической подготовленности учащихся 10-11 классов.

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Уровень							
			Юноши			Девушки				
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий		

Скоростные	Бег 30 м, сек.	<b>16</b> <b>17</b>	5,2 и ниже 5,1	5,1-4.8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и выше 4,8
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек.	<b>16</b> <b>17</b>	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и выше 8,4
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	<b>16</b> <b>17</b>	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170-190 170-190	210 и выше 210
Выносливость	6-минутный бег, м	<b>16</b> <b>17</b>	1100 и ниже 1100	1300 и ниже 1300	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	<b>16</b> <b>17</b>	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из	<b>16</b> <b>17</b>	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	-	-	-
	на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	<b>16</b> <b>17</b>	-	-	-	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

### Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Наименование материально-технического обеспечения	% обеспечения
	<b>Основная литература</b>	
1	Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич; Москва «Просвещение», 2007 г.);	100%

2	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования по физической культуре;	100%
3	Примерная программа начального общего образования Министерства образования РФ;	100%
	<b>Дополнительная литература</b>	
4	Справочник учителя физической культуры./ Сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград: Учитель, 2010	100%
5	Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации/ авт. Сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель, 2010	100%
	<b>Интернет – ресурсы.</b>	
6	<a href="http://belclass.net/">http://belclass.net/</a> Сетевой класс Белогорье	100%
7	<a href="http://ipkps.bsu.edu.ru/">http://ipkps.bsu.edu.ru/</a> : Белгородский региональный институт ПКППС	
8	<a href="http://www.beluno.ru">http://www.beluno.ru</a> : Департамент образования, культуры и молодёжной политики Белгородской области	100%
9	<a href="http://www.shkola-press.ru">http://www.shkola-press.ru</a> : Журнал «Физическая культура в школе»	100%
10	<a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a> : Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре	100%
11	<a href="http://rusolymp.ru/">http://rusolymp.ru/</a> : Портал Всероссийской олимпиады школьников	100%

**ПЕРЕЧЕНЬ**  
**учебного оборудования для практических занятий**

Раздел программы	Оборудование		
	Перечень необходимого оборудования		Перечень оборудования в наличии
<b>Комплект для занятий по</b>	Стенки гимнастические пролет 0,8м	10 шт.	1 шт

<b>общей физической подготовке</b>	Маты гимнастические	1 на 2 чел.	7 шт
	Скамейки гимнастические	1 на 2 чел.	2 шт
	Канаты для лазания 1-6 м	2 шт.	1 шт
	Шесты для лазания 1-5,5 м	1 шт.	-
	Перекладины	2 шт.	-
	Мешочки с песком (200- 250г.)	На каждого	-
	Палка гимнастическая	На каждого	-
	Каток гимнастический	1 на 2 чел.	-
<b>Оборудование для контроля и оценки действий</b>	Рулетки (25 и 10 м)	2 шт.	2 шт
	Свистки судейские	2 шт.	2 шт
	Секундомеры	2 шт.	1 шт
	Устройство для подъема флага	1 шт.	-
<b>Комплект для занятий гимнастикой</b>	Жерди гимнастических брусьев школьных		
	- разновысокие	1 пара	1 пара-
	- параллельные	1 пара	-
	Корпусы коня гимнастического школьного	1 шт.	1 шт
	Корпусы козла гимнастического школьного	1 шт.	1 шт
	Корпусы бревна гимнастического школьного (универсальное)	1 шт.	1 шт
	Мостики гимнастические	2 шт.	1 шт
	Обручи гимнастические диаметром 90-95см.	На каждого	5 шт
	Скакалки гимнастические	На каждого	10 шт
	Помост для поднятия тяжестей	1 шт.	-
	Гири весом 16 кг.	2 шт.	2 шт
	Гантели простые 1,2,3 кг.	На каждого	-
	На каждого		
<b>Комплект для занятий лёгкой атлетикой</b>	Эстафетные палочки	1 на 2 чел.	-
	Оборудование полосы препятствий	1 комп.	-
	Комплект школьный для прыжков в высоту	1 шт.	-

	Мячи малые теннисные	1 на 2 чел.	5 шт
	Флажки разные	20 шт.	4 шт.
	Гранаты (250, 500, 750 г.)	1 на 2 чел.	2 шт
<b>Комплект для занятий подвижным и с элементами спортивных игр</b>	Мячи футбольные	1 на 2 чел.	4 шт
	Мячи волейбольные	На каждого	3 шт
	Мячи баскетбольные	На каждого	7 шт
	Мячи для игры в ручной мяч	1 на 2 чел.	-
	Мячи набивные весом (от 1 до 4 кг.)	1 на 2 чел.	-
	Насосы с иглами для надувания мячей	2 шт.	1 шт
	Сетка волейбольная	1 шт.	2 шт
	Стойки волейбольные	1 пара	1 пара
	Щиты баскетбольные	2 шт.	2 шт
	Щиты баскетбольные тренировочные (дополнительные съемные)	6 шт.	-
	Канат для перетягивания	1 шт.	-
	Измеритель высоты сетки	1 шт.	-
	Доска показателей счета игры	1 шт.	-
	Стойки для обводки (деревянные)	10 шт.	-
	Ворота для игры в ручной мяч (мини-футбол)	1 пара	-
Биты для лапты	1 на 2 чел.	2 шт	
<b>Комплект для занятий по лыжной подготовке</b>	Лыжи с креплениями, ботинки лыжные	На каждого	12 пар
	Палки лыжные (5-11 классы)	На каждого	

### Лист корректировки

Класс	№ урока	Дата план	Дата факт	Причина





