

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и спорта Республики Карелия

Администрация Петрозаводского городского округа

МОУ «Средняя школа № 29»

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете



Е.В.Филатова

Протокол № 12
от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР



Е.В.Филатова

Протокол № 120
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Г.Г.Сталевская

Протокол № 120
от «30» августа 2023 г.

**Рабочая программа по учебному предмету
«Физическая культура»
среднего общего образования
10 -11 классы**

СОСТАВИТЕЛЬ:

Лукина А.А.
учитель физической культуры

Петрозаводск 2023

Аннотация к рабочей программе учебного предмета «Физическая культура»

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 10-11-х классов составлена на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2017) и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 10—11 классы» (М.: Просвещение).2017.

Используется линия УМК :

Физическая культура 10-11 классы. Автор: В.И.Лях. – М. Просвещение, 2017 год.

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

– владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

– самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

– выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

– проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

– выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

– выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

– осуществлять судейство в избранном виде спорта;

составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

10-11 КЛАССЫ

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической

деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта*.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание*.

Гимнастика с элементами акробатики:

Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом; перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.

Освоение висов и упоров: подъем в упор силой, вис согнувшись- вис прогнувшись сзади; подъем переворотом (юноши).

Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок (девушки).

Освоение и совершенствование опорных прыжков.

Прыжок ноги врозь(юноши); прыжок углом с косога разбега толчком одной ногой(девушки).

Освоение и совершенствование акробатических упражнений: длинный кувырок через препятствие 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; прыжки в глубину с высоты 150-180 см; комбинация из ранее разученных приемов(юноши).

Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках. Комбинация из ранее изученных элементов.

Легкая атлетика

Совершенствование техники спринтерского бега.

Варианты низкого старта. Низкий старт и стартовый разгон с 10-20 метров у юношей и девушек в 10 классе до 30-40 метров в 11 классе. Бег с ускорением до 40 метров. Бег на 60 метров. Бег на 100 метров, 100 метров на результат.

Овладение техникой эстафетного бега. Передача эстафеты в парах.

Эстафеты 4x25м по прямой; то же на повороте; эстафеты 4x50 и 4x100 метров.

Совершенствование техники длительного бега.

Равномерный бег 15-20 минут (10 класс); 20-25 минут(11 класс). Техника бега на 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки). Кроссовая подготовка.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Прыжок в длину с разбега до 13-15 шагов способом «согнув ноги», и «прогнувшись».

Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

Метание в горизонтальные и вертикальные цели(расстояние до цели: у юношей до 18-20 метров, у девушек 12-14 метров). Метание гранаты на дальность.

Лыжная подготовка.

10 класс. Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с прокатом. Переход с неоконченным толчком одной палки. Преодоление подъемов и припятствий на лыжах: перешагивание небольшого припятствия прямо и в сторону; перепрыгивание в сторону; пределение пологих, мало- и среднепокатых склонов; подъемы средней протяженности.

11 класс. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных ходов(распределение сил на лыжне; резкое ускорение; приемы борьбы с противниками). прохождение дистанции до 5 км.

Баскетбол.

Совершенствование техники передвижений.

Совершенствование техники ловли и передачи мяча: передача одной рукой снизу; одной рукой сбоку.

Совершенствование техники ведения мяча: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.

Совершенствование техники бросков мяча: бросок одной и двумя руками в прыжке; броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния; броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций; штрафной бросок.

Совершенствование техники защитных действий: вырывание и выбивание; перехват; накрывание.

Совершенствование техники перемещений и владения мячом.

Совершенствование тактики игры: командное нападение; взаимодействие с заслоном; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

Волейбол

Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину; прием мяча с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину; прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе; передача мяча сверху двумя руками.

Совершенствование техники подач мяча: верхняя прямая подача.

Совершенствование техники нападающего удара: прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом.

Совершенствование техники защитных действий: блокирование (индивидуальное и групповое).

Совершенствование тактики игры: индивидуальные и групповые действия в нападении; командные тактические действия в нападении; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 10-11 классе являются:

- формирование знаний истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; правил поведения;

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии принятыми нормами и представлениями;

В области коммуникативной культуры:

- умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов; кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх играть в одну из спортивных игр (по упрощённым

правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры»

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- сформированность умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их;
- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- овладеть системой знаний о истории возникновения и формирования физической культуры, Олимпийских игр древности, их содержание и правила соревнований;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

Основные направления воспитательной деятельности

1. Гражданское воспитание включает:

- формирование активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;
- развитие культуры межнационального общения;
- формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;
- воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- развитие правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;
- формирование стабильной системы нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- разработку и реализацию программ воспитания, способствующих правовой, социальной и культурной адаптации детей, в том числе детей из семей мигрантов.

2. Патриотическое воспитание предусматривает:

- формирование российской гражданской идентичности;
- формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России на основе развития программ патриотического воспитания детей, в том числе военно- патриотического воспитания;
- формирование умения ориентироваться в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

- развитие уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества;
- развитие поисковой и краеведческой деятельности, детского познавательного туризма.

3. Духовно-нравственное воспитание осуществляется за счет:

- развития у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- формирования выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра;
- развития сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;
- содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;
- оказания помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.

4. Эстетическое воспитание предполагает:

- приобщение к уникальному российскому культурному наследию, в том числе литературному, музыкальному, художественному, театральному и кинематографическому;
- создание равных для всех детей возможностей доступа к культурным ценностям;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;
- приобщение к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы;
- популяризация российских культурных, нравственных и семейных ценностей;
- сохранение, поддержки и развитие этнических культурных традиций и народного творчества.

5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия включает:

- формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;

- формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;
- развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;

6. Трудовое воспитание реализуется посредством:

- воспитания уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям;
- формирования умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей;
- развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
- содействия профессиональному самоопределению, приобщения к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.

7. Экологическое воспитание включает:

- развитие экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;
- воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии.

8. Ценности научного познания подразумевает:

- содействие повышению привлекательности науки для подрастающего поколения, поддержку научно-технического творчества детей;

Используемый УМК:

Физическая культура 10-11 классы. Автор: В.И.Лях. – М. Просвещение, 2015 год.
Физическая культура. Рабочие программы. В.И.Ляха. 10-11 класс.- М. Просвещение, 2015 год.

2024-2025 учебный год

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год
10	2	68
11	2	68

10 – класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	юноши			девушки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”

10	Челночный бег 3*10 м, сек	7.2	7.7	8.1	8.4	8.9	9.5
10	Бег 30 м, секунд	4.8 и меньше	5.2-5.5	5.6 и больше	4.9 и меньше	5.4-5.8	5.9 и больше
10	Бег 1000м. сек.	209	242	257	262	311	329
10	Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
10	Бег 3000 м.(ю) ;2000 м.(д) мин	12,40	13,30	14,30	10,20	11,15	12,10
10	Прыжки в длину с места	240	220	190	210	185	170
10	Подтягивание на перекладине	11	9	7	16	12	7
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
10	Наклоны вперед из положения сидя	26	16	5	26	16	10
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа				52	45	37

11 - класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		юноши			девушки			
	Учащиеся	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
11	Челночный бег 3*10 м, сек		7.2	7.8	8.2	8.6	9.2	9.7

11	Бег 30 м, секунд	4.7 и меньше	5.1- 5.4	5.5	4.9 и меньше	5.4- 5.8	5.9 и больше
11	Бег 1000м. сек.	203	233	249	262	294	310
11	Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
11	Бег 3000 м.(ю);2000 м,(д) мин	12,20	13,00	14,00	10,00	11,10	12,20
11	Прыжки в длину с места	250	230	195	215	190	175
11	Подтягивание на перекладине	12	10	8	17	13	9
11	Сгибание и разгибание рук в упорелёжа	32	27	22	20	15	10
11	Наклоны вперед из положения сидя	20	11	0	19	13	10
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа				56	48	40

**Тематическое планирование
10 класс**

№ урока	Тема урока	Количество часов на тему	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
Общетеоретические и исторические сведения (1 час)			
1	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.	1	Расширяют и укрепляют знания о роли физической культуры в профилактике заболеваний и укреплении здоровья
Легкая атлетика (15 часов)			
<i>Спринтерский бег (5 часов)</i>			
2	Низкий старт (10-20 м). Стартовый разгон. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
3	Низкий старт (10-20 м). Стартовый разгон. Бег с ускорением до 40 метров. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. Изучают основы техники эстафетного бега.
4	Низкий старт (10-20 м). Стартовый разгон, Бег по дистанции 60 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
5	Бег в среднем темпе (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
6	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м) Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития

			соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
<i>Прыжок в длину с разбега (3 часа)</i>			
7-8	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	2	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
9	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
<i>Метание мяча и гранаты (3 часа)</i>			
10	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча	1	Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
11	Метание гранаты из различных положений (ю)», метание гранаты (д). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
12	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
<i>Совершенствование техники длительного бега. Кроссовая подготовка(4 часа)</i>			
13	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	1	Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.
14	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препят-	1	Демонстрируют технику бега с изменением скорости по

	ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.		пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.
15	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	1	Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.
16	Бег (3000 м) – юноши, (2000 м) – девушки. на результат. Развитие выносливости	1	Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.
Баскетбол (11 часов)			
17-18	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	2	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
19-20	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств	2	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
21-22	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 x 2). Развитие скоростных качеств	2	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
23-24	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3). Развитие скоростных качеств	2	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
25-26	Совершенствование	2	Выполняют в игре или игровой

	<p>передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением.</p> <p>Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.</p>		<p>ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.</p>
27	<p>Совершенствование передвижений и остановок игрока. Совершенствование техники бросков мяча. Штрафной бросок. Учебная игра баскетбол.</p>	1	<p>Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.</p>
Гимнастика с элементами акробатики (14 часов)			
28	<p>Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках (девушки). Развитие координационных способностей.</p>	1	<p>Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (<i>5 элементов</i>). Соблюдают правила безопасности.</p>
29	<p>Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках (девушки). Развитие координационных способностей.</p>	1	<p>Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (<i>5 элементов</i>). Соблюдают правила безопасности.</p>
30	<p>Повороты в движении. ОРУ на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну по</p>	1	<p>Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (<i>5 элементов</i>). Соблюдают правила безопасности.</p>

	<p>восемь в движении. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках (девушки). Развитие координационных способностей.</p>		
31	<p>Комбинация из разученных элементов Прыжки в глубину. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	1	<p>Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.</p>
32	<p>Комбинация из разученных элементов Лазание по канату. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	1	<p>Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.</p>
33	<p>Комбинация из разученных элементов. Лазание по канату. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	1	<p>Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.</p>
34	<p>Опорный прыжок через коня (прыжок ноги врозь - юноши; прыжок углом с косого разбега толчком одной ноги девушки) Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	1	<p>Описывать технику и выполнять опорные прыжки. Соблюдают правила безопасности.</p>
35	<p>Опорный прыжок через коня (прыжок ноги врозь - юноши; прыжок углом с косого разбега толчком одной ноги девушки) Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	1	<p>Описывать технику и выполнять опорные прыжки. Соблюдают правила безопасности.</p>
36	<p>Опорный прыжок через коня (прыжок ноги врозь - юноши; прыжок углом с косого разбега толчком одной ноги девушки) Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	1	<p>Описывать технику и выполнять опорные прыжки. Соблюдают правила безопасности.</p>
37	<p>Повороты в движении. Подъем в упор силой - юноши. Толчком ног подъем в упор на</p>	1	<p>Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности.</p>

	верхнюю жердь – девушки. Развитие силы.		
38	Повороты в движении. Подъем в упор силой - юноши. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь – девушки. Развитие силы.	1	Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности.
39	Вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре юноши. Толчком двух ног вис углом – девушки. Развитие силы.	1	Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности.
40	Вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре юноши. Толчком двух ног вис углом – девушки. Развитие силы.	1	Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности.
41	Вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре юноши. Толчком двух ног вис углом – девушки. Развитие силы.	1	Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности.
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (8 часов)			
42	ТБ на уроках л/п. Первая помощь при обморожениях. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход Прохождение дистанции 3 км.	1	Уметь:проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой. Соблюдают правила безопасности.
43	Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения. Прохождения дистанции 3км.	1	Уметь:проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой. Соблюдают правила безопасности.
44	Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный	1	Уметь:проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы. Соблюдают правила безопасности.

	двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения. Прохождения дистанции 4 км.		
45	Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения. Прохождение дистанции до 4 км.	1	Уметь:проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, спуски, подъемы, торможение.Соблюдают правила безопасности.
46	Техника изученных ходов, прохождение дистанции до5км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа. Преодоление подъемов и припятствий на лыжах: перешагивание небольшого припятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону.	1	Уметь:проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, преодоление спусков, подъемов, торможение, преодоление припятствий. Соблюдают правила безопасности.
47	Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Прохождение дистанции 5 км. Преодоление пологих, мало- и среднепокатых склонов.Подъемы средней протяженности.	1	Уметь:проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, преодоление спусков, подъемов, торможение, преодоление припятствий.Соблюдают правила безопасности.
48	Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Переход с прокатом. Прохождение дистанции 5 км. Преодоление подъемов и припятствий на лыжах: перешагивание небольшого припятствия прямо и в сторону,	1	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, преодоление спусков, подъемов, торможение, преодоление припятствий. Соблюдают правила безопасности.

	перепрыгивание в сторону.		
49	Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Прохождение дистанции 5 км. Преодоление пологих, мало- и среднепокатых склонов. Подъемы средней протяженности.	1	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, преодоление спусков, подъемов, торможение, преодоление препятствий. Соблюдают правила безопасности.
ВОЛЕЙБОЛ (4 часа)			
50	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу (сверху) с падением-перекатом на спину. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое и индивидуальное блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
51	Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину, с падением и перекатом в сторону на бедро и спину; прием одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Верхняя прямая подача. Нападающий удар (прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом).	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
52	Совершенствование тактики игры: индивидуальные и групповые действия в нападении; командные тактические действия в	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.

	нападении; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.		
53	Совершенствование тактико-технических действий в учебной игре волейбол.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
Общетеоретические и исторические сведения (1 час)			
54	Индивидуальная подготовка корректирующей направленности.	1	Разрабатывают и демонстрируют выполнение индивидуального комплекса коррекционных упражнений.
Баскетбол (9 часов)			
55	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на мест и в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
56	Совершенствование техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. Совершенствование техники ведения мяча. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Штрафной бросок. Учебная игра.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
57	Совершенствование техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. Совершенствование техники защитных действий (вырывание и выбивание). Совершенствование тактики игры (командное нападение, индивидуальные, групповые и командные действия в защите). Учебная игра баскетбол. Развитие физических качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.

58	<p>Совершенствование техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. Совершенствование техники защитных действий (вырывание и выбивание).</p> <p>Совершенствование тактики игры (командное нападение, индивидуальные, групповые и командные действия в защите). Учебная игра баскетбол. Развитие физических качеств.</p>	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
59	<p>Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.</p>	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
60	<p>Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.</p>	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
62	<p>Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.</p>	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
63	<p>Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.</p>	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.

64	Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
<i>Спринтерский бег (4 часа)</i>			
65	Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт. Стартовый разгон (10-20 метров). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
66	Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт. Стартовый разгон (10-20 метров). Бег с ускорением до 40 метров. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
67	Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт. Стартовый разгон (10-20 метров). Бег на 60 метров. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
68	Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт. Стартовый разгон (10-20 метров). Бег на 100 метров в среднем темпе. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	Определенные способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				юноши			девушки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	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
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,6 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
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170—190 170—190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300-1400 1300-1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклоны вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12— 14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол. раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол. раз (девушки)	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13—15 13— 15	18 и выше 18

Тематическое планирование

11 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов на тему	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
---------	------------	--------------------------	--

Общетеоретические и исторические сведения (1 час)

1	Основы законодательства Российской Федерации по физической культуре. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»	1	Углубляют и расширяют знания по основам законодательства Российской Федерации по физической культуре и спорту.
---	--	---	--

Легкая атлетика (14 часов)

Спринтерский бег (5 часов)

2	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Эстафетный бег (4x25м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
3	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег с ускорением до 40 метров. Финиширование. Овладение техникой эстафетного бега(4x25м по прямой, то же на повороте). Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. Изучают основы техники эстафетного бега.
4	Низкий старт (до 30-40м). Стартовый разгон, Бег по дистанции 60 м. Финиширование. Эстафетный бег(4x50м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
5	Бег в среднем темпе (100 м). Эстафетный бег(4x100 м). Развитие скоростных способностей.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
6	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег(4x50м). Развитие скоростных способностей	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м) Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный

			режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
<i>Прыжок в длину с разбега (3 часа)</i>			
7	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
8	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
<i>Метание мяча и гранаты (3 часа)</i>			
9	Метание мяча на дальность (расстояние до цели: у юношей до 18-20 метров, у девушек 12-14 метров). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы метания мяча.	1	Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
10	Метание гранаты в горизонтальные и вертикальные цели (ю)», метание гранаты (д). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
11	Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
<i>Совершенствование техники длительного бега. Кроссовая подготовка(4 часа)</i>			
12	Равномерный бег(20 мин). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	Демонстрируют технику равномерного бега. Соблюдают правила безопасности.
13	Равномерный бег(до 25 мин). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	Демонстрируют технику равномерного бега. Соблюдают правила безопасности.
14	Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препят-	1	Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности.

	ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.		Соблюдают правила безопасности.
15	Бег (3000 м) – юноши, (2000 м) – девушки. на результат. Развитие выносливости	1	Демонстрируют технику длительного бега на время. Соблюдают правила безопасности.
Баскетбол (6 часов)			
16	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
17	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
18	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 x 2). Развитие скоростных качеств	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
19	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3). Развитие скоростных качеств	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
20	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.

	дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.		
21	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Совершенствование техники бросков мяча. Штрафной бросок. Учебная игра баскетбол.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.

Гимнастика с элементами акробатики (11 часов)

22	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках (девушки). Развитие координационных способностей.	1	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.
23	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках (девушки). Развитие координационных способностей.	1	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.
24	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках (девушки). Развитие координационных способностей.	1	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.
24	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Комбинация из разученных элементов Лазание по канату. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.

25	Комбинация из разученных элементов Лазание по канату. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.
26	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Лазание по канату. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.
27	Опорный прыжок через коня (прыжок ноги врозь - юноши; прыжок углом с косого разбега толчком одной ноги девушки) Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывать технику и выполнять опорные прыжки. Соблюдают правила безопасности.
28	Опорный прыжок через коня (прыжок ноги врозь - юноши; прыжок углом с косого разбега толчком одной ноги девушки) Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывать технику и выполнять опорные прыжки. Соблюдают правила безопасности.
29	Опорный прыжок через коня (прыжок ноги врозь - юноши; прыжок углом с косого разбега толчком одной ноги девушки) Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывать технику и выполнять опорные прыжки. Соблюдают правила безопасности.
30	Повороты в движении. Подъем в упор силой - юноши. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь – девушки. Развитие силы.	1	Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности.
31	Повороты в движении. Подъем в упор силой - юноши. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь –	1	Выполнять элементы на

	девушки. Развитие силы.		перекладине. Соблюдают правила безопасности.
ВОЛЕЙБОЛ (6 часов)			
32	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	1	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
33	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прямой нападающий удар. Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
34	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	1	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
35	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прямой нападающий удар. Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
36	Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Передача мяча сверху двумя руками. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
37	Совершенствование техники приема и передач мяча. Нападающий удар с переводом. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных спо-	1	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-

	собностей.		технические действия. Соблюдают правила безопасности.
Общетеоретические и исторические сведения (1 час)			
38	Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями	1	Расширяют и углубляют знания о способах регулирования физ.нагрузок.
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (6 часов)			
39	ТБ на уроках л/п. Первая помощь при обморожениях.Переход с одновременных ходов на попеременные. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3 км.	1	Уметь:проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой. Соблюдают правила безопасности.
40	Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения. Прохождения дистанции 3км.	1	Уметь:проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Соблюдают правила безопасности.
41	Техникалыжныхходовипереходовсодногоходанадругой . Попеременныйчетырёхшажныйход. Одновременныйдвухшажныйход. Попеременныйдвухшажныйход. Спуски, подъемы, торможения. Элементы тактики лыжных ходов(распределение сил на лыжне; резкое ускорение; приемы борьбы с противниками). прохождение дистанции до 4 км.	1	Уметь:проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Соблюдают правила безопасности.

42	Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения. Элементы тактики лыжных ходов (распределение сил на лыже; резкое ускорение; приемы борьбы с противниками). Прохождение дистанции до 4 км..	1	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Соблюдают правила безопасности.
43	Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа. Преодоление подъемов и припятствий на лыжах: перешагивание небольшого припятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону.	1	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Соблюдают правила безопасности.
44	Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Прохождение дистанции 5 км. Преодоление пологих, мало- и среднепокатых склонов. Подъемы средней протяженности.	1	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Соблюдают правила безопасности.
ВОЛЕЙБОЛ (4 часа)			
45	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Совершенствование техники приема и передач мяча. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое и индивидуальное блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.

	Развитие координационных способностей.		Соблюдают правила безопасности.
46	Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину, с падением и перекатом в сторону на бедро и спину; прием одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Верхняя прямая подача. Нападающий удар (прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом).	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
47	Совершенствование тактики игры: индивидуальные и групповые действия в нападении; командные тактические действия в нападении; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
48	Совершенствование тактико-технических действий в учебной игре волейбол.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
Общетеоретические и исторические сведения (1 час)			
49	Самостоятельные занятия физическими упражнениями.	1	Практически применяют полученные знания при подготовке и участии в соревнованиях в избранном виде спорта.
Баскетбол (9 часов)			
50	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на мест и в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
51	Совершенствование техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. Совершенствование техники ведения мяча (вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой). Броски мяча после двух шагов и в	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.

	прыжке с близкого и среднего расстояния. Штрафной бросок. Учебная игра.		Соблюдают правила безопасности.
52	Совершенствование техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. Совершенствование техники защитных действий (вырывание и выбивание). Совершенствование тактики игры (командное нападение, индивидуальные, групповые и командные действия в защите). Учебная игра баскетбол. Развитие физических качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
53	Совершенствование техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. Совершенствование техники защитных действий (вырывание и выбивание). Совершенствование тактики игры (командное нападение, индивидуальные, групповые и командные действия в защите). Учебная игра баскетбол. Развитие физических качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
54	Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
55	Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
56	Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
57	Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.

58	Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
Легкая атлетика (12 часов)			
<i>Спринтерский бег (5 часов)</i>			
59	Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Эстафетный бег (4x25м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
60	Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт. Стартовый разгон (30-40 метров). Бег с ускорением до 40 метров. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.

61	Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт. Стартовый разгон (30-40 метров). Бег на 60 метров. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
62	Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт. Стартовый разгон (30-40 метров). Бег на 100 метров в среднем темпе. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
63	Низкий старт. Стартовый разгон (30-40 метров). Бег на 100 метров на результат. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники спринтерского бега.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный

			режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
<i>Прыжок в длину с разбега (3 часа)</i>			
64	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
65	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
66	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют

			беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
<i>Метание мяча и гранаты (2 часа)</i>			
67	Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание в горизонтальные и вертикальные цели(расстояние до цели: у юношей до 18-20 метров, у девушек 12-14 метров). Метание гранаты на дальность.	1	Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
68	Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание гранаты из различных исходных положений (ю), метание гранаты (д). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки.

			Соблюдают правила безопасности.
--	--	--	---------------------------------

Количество часов на ступень и на класс:

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год
10	2	68
11	2	68

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

