

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МО «БРАТСКИЙ РАЙОН»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БОРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО
Заседание МО учителей
естественных наук
МКОУ «Боровская СОШ»
Протокол № 1
от «28» 08 2019 г.
Руководитель МО
Л.И. Лишик Л.И.

СОГЛАСОВАНО
Заседание МС
МКОУ «Боровская СОШ»
Протокол № 01
от «30» 08 2019 г.
Зам. директора по УВР
Л.В. Казакова Л.В.

УТВЕРЖДАЮ
Приказ № 157/1
от «30» августа 2019 г.
Директор
МКОУ «Боровская СОШ»
Т.Е. Пестова Т.Е.



Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
(базовый уровень)

для обучающихся 10-11 классов

Предметная область: «Физическая культура»

Разработала:
Казакова Лариса Владимировна
учитель физической культуры,
высшей квалификационной категории.

п.Боровской

Данная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для учащихся 10-11 классов разработана на основе требований к результатам освоения ООП СОО МКОУ «Боровская СОШ» и в соответствии ФК ГОС СОО.

Цель программы: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.

- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.

- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.

- дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функций отцовства, подготовка к службе в армии.

- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.

- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.

- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляций.

Учебный предмет «Физическая культура» для обучающихся 10-11 классов реализуется через инвариантную часть учебного плана. Программа рассчитана на 204 часа: 10 класс – 102 часа в год (3 часа в неделю), в 11классе - 102 часа в год (3 часа в неделю).

Срок реализации программы- 2 года.

Используемый УМК:

Класс	Наименование учебника	Авторы	Издательство
10-11	Физическая культура	Лях В.И.	Москва «Просвещение»

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 10 КЛАСС

В результате изучения физической культуры в 10 классе ученик должен:

Знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

11 КЛАСС

В результате изучения физической культуры в 11 классе ученик должен:

Знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 класс

(102 часа, 3 часа в неделю)

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

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально-ориентированной и оздоровительно - корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Совершенствование основных прикладных двигательных действий (гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивной функции человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

1.2. Легкая атлетика (19 ч)

Беговые упражнения: высокий и низкий старт; стартовый разгон; бег 100 м; эстафетный бег; кроссовый бег; бег длительный бег;

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега;

Метание: метание гранаты с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений;

1.3. Гимнастика с элементами акробатики (12 ч)

Организуемые команды и приемы: повороты кругом в движении; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении;

Висы и упоры: вис согнувшись, прогнувшись, сзади;

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см;

Акробатические упражнения и комбинации: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см; комбинации из ранее освоенных элементов;

Лазанье: лазанье по канату с помощью ног на скорость; лазанье по гимнастической стенке, лестнице без помощи ног; подтягивания; упражнения в висах и упорах со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами;

Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами;

1.4. Спортивные игры

Баскетбол (22 ч)

Совершенствование ловли и передачи мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях);

Совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники бросков мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника; варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание);

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом;

На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

Волейбол (19 ч)

Совершенствование техники приема и передач: варианты техники приема и передач;

Совершенствование техники подач: варианты подач мяча;

Совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку;

Совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка;

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

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

1.5. Подвижные игры (14 ч)

Подвижные игры и соревновательные упражнения, направлены на совершенствование элементов техники отдельных видов спорта. Применять подвижные игры можно в любой части урока. Организация и проведение подвижных игр. Терминология избранной игры

1.6. Лыжная подготовка (16 ч)

Освоение техники лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции 6 км.

Знания о физической культуре: правила соревнований по лыжным гонкам, техника безопасности при занятиях лыжным спортом, первая помощь при травмах и обморожениях.

11 класс (102 часа, 3 часа в неделю)

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

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально-ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Совершенствование основных прикладных двигательных действий (гимнастика, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивной функции человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

1.2. Легкая атлетика (18 ч)

Беговые упражнения: высокий и низкий старт; стартовый разгон; бег 100 м; эстафетный бег; кроссовый бег; бег длительный бег;

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега;

Метание: метание гранаты с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений;

1.3. Гимнастика с элементами акробатики (12 ч)

Организуемые команды и приемы: повороты кругом в движении; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении;

Висы и упоры: вис согнувшись, прогнувшись, сзади;

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см;

Акробатические упражнения и комбинации: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см; комбинации из ранее освоенных элементов;

Лазанье: лазанье по канату с помощью ног на скорость; лазанье по гимнастической стенке, лестнице без помощи ног; подтягивания; упражнения в висах и упорах со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами;

Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами;

1.4. Спортивные игры

Баскетбол (22 ч)

Совершенствование ловли и передачи мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях);

Совершенствование техники ведения мяча: сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники бросков мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника; варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание);

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом;

На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

Волейбол (20 ч)

Совершенствование техники приема и передач: варианты техники приема и передач;

Совершенствование техники подач: варианты подач мяча;

Совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку;

Совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка;

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

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

1.5. Подвижные игры (14 ч)

Подвижные игры и соревновательные упражнения, направлены на совершенствование элементов техники отдельных видов спорта. Применять подвижные игры можно в любой части урока. Организация и проведение подвижных игр. Терминология избранной игры

1.6. Лыжная подготовка (16 ч)

Освоение техники лыжных ходов: переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни; элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование; прохождение дистанции 8 км;

Знания о физической культуре: правила соревнований по лыжным гонкам, техника безопасности при занятиях лыжным спортом, первая помощь при травмах и обморожениях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика (13 ч)		
1.	Техника безопасности на уроках л/а. Содержание программы на первую четверть. Бег 100м. Бег в чередовании с ходьбой- 3 мин.	1
2.	Беговые упражнения. Бег на выносливость до 5 мин. Бег на 100м.	1
3.	Учёт бега на 100м. Бег в медленном темпе до 9 мин.	1
4.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Челночный бег 5х20м	1
5.	Прыжок в длину с разбега	1
6.	Прыжок на результат. Развитие скоростно - словых качеств.	1
7.	Метание гранаты на дальность с 5-6 шагов. Развитие скоростных- силовых качеств.	1
8.	Метание гранаты на дальность	1
9.	Метание гранаты на дальность на учет	1
10.	Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Бег в медленном темпе до 9 мин.	1
11.	Преодоление вертикальных препятствий. Беговые упражнения.	1
12.	Бег на выносливость. Бег в чередовании с ходьбой- 3 мин.	1
13.	Бег на результат. Ю - (2000м) Д- (1500м)	1
Баскетбол (10 ч)		
14.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Учебная игра	1
15.	Бросок в прыжке со средней дистанции. Учебная игра	1
16.	Передача мяча в движении различными способами со сменой места.	1
17.	Изучение передачи мяча двумя и одной рукой снизу. Быстрый прорыв (3х1). Учебная игра.	1
18.	Бросок в прыжке со средней дистанции. Ведение мяча с изменением направления скорости передвижения. Учебная игра.	1
19.	Приём и передача мяча в парах в движении. Изучение передачи мяча сбоку. Дистанционные броски.	1
20.	Приём и передача мяча в парах в движении. Сочетание выполнение изученных технических приемов в упражнениях с тактической направленностью.	1
21.	Ведение мяча шагом и бегом. Встречные передачи. Штрафные броски.	1
22.	Технические и тактические действия игры в баскетбол. Штрафные броски.	1
23.	Учебная игра в баскетбол (стрит-бол)	1
Подвижные игры (4 ч)		
24.	Эстафеты с баскетбольными мячами. Игра «Скрытый пас»	1
25.	Эстафета с ведением и броском мяча по кольцу. Игра «Мяч в корзину»	1
26.	«Мяч в воздухе». Эстафеты с баскетбольными мячами	1
27.	Линейные эстафеты. Игра «Чехарда», «Снайперские броски»	1
Гимнастика (12 ч)		
28.	Висы и упоры: толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей.	1

29.	Подтягивания в висе на результат. Строевые упражнения. Толчком ног вис углом. Развитие силы.	1
30.	Опорный прыжок способом «согнув ноги», прыжок боком с поворотом на 90 градусов.	1
31.	Опорный прыжок способом «согнув ноги», прыжок боком с поворотом на 90 градусов.	1
32.	Оценка техники опорного прыжка. Учет опорного прыжка.	1
33.	Акробатика. Кувырки назад, длинный кувырок, стойка ноги врозь	1
34.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок. Стойка на лопатках, перекат назад с выходом в стойку на руках.(М) Кувырок назад в полушпагат, переворот боком («колесо») (Д)	1
35.	Составление комбинаций из акробатических элементов.	1
36.	Выполнение на оценку акробатических элементов.	1
37.	Смена на узкой опоре с грузом за спиной, упражнения на разновысотных брусьях (Д). упражнения на перекладине (Ю)	1
38.	Гимнастическая полоса препятствий - 4-5 препятствий.	1
39.	Гимнастическая полоса препятствий. (6-7 препятствий) зачет	1
Волейбол (9 ч)		
40.	Сочетание приемов: перемещения, передача мяча сверху двумя руками, приём снизу двумя руками. Учебная игра.	1
41.	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Сочетание приемов: перемещения, передача мяча сверху двумя руками, приём снизу двумя руками Учебная игра.	1
42.	Прямой нападающий удар из 3 зоны. Учебная игра Сочетание приемов: перемещения, передача мяча сверху двумя руками, приём снизу двумя руками.	1
43.	Индивидуальные и групповые блокирование. Учебная игра.	1
44.	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча, нападающий удар. Учебная игра.	1
45.	Прямой нападающий удар из 3 зоны. Учебная игра.	1
46.	Двусторонняя игра.	1
47.	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.	1
48.	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра	1
Лыжная подготовка (16 ч)		
49.	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Вкатывание: Ю-2000м, Д-1500м.	1
50.	Попеременный двухшажный ход. Равномерное прохождение дистанции вполсилы Д-5000м, Ю—7000м.	1
51.	Подъем в гору скользящим шагом. Одновременные ходы. Дистанция -3000м	1
52.	Повороты переступанием в движении. Коньковый ход. Попеременные ходы	1
53.	Подъем в гору скользящим шагом. Одновременные ходы. Дистанция -3000м	1
54.	Торможение и поворот упором. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.	1
55.	Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 2 км	1
56.	Торможение и поворот упором. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.	1

57.	Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции до 2000м.	1
58.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции. Прохождение дистанции до 3000м	1
59.	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 3000м	1
60.	Элементы тактики лыжных ходов. Прохождение дистанции до 4000м	1
61.	Элементы тактики лыжных ходов. Прохождение дистанции до 4000м	1
62.	Прохождение дистанции до 7 км с ускорениями по дистанции.	1
63.	Прохождение дистанции до 5км с ускорениями по дистанции	1
64.	Прохождение дистанции до 3 (5) км на время.	1
Подвижные игры (5 ч)		
65.	Эстафеты типа «Весёлые старты»	1
66.	Игра «Мяч по дорожке», «Обведи и прокати», «Попади в кольцо»	1
67.	Эстафета с ведением и броском мяча по кольцу. Игра «Бросай точнее»	1
68.	Эстафеты с гимнастическими скакалками и набивными мячами.	1
69.	Эстафеты с набивными мячами. Игра «Два броска», «Без промаха»	1
Баскетбол (12 ч)		
70.	Ведение мяча от кольца к кольцу. Подвижные игры на основе баскетбола.	1
71.	Штрафной бросок. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1
72.	Действия игроков в защите и нападению. Дистанционные броски.	1
73.	«Опека» игрока в «Зоне» Учебно-тренировочная игра	1
74.	Учебно-тренировочная игра, с заданиям 3х3	1
75.	Действия игроков в защите	1
76.	Действия игроков в нападении	1
77.	Действие 2-х нападающих против 1-го защитника	1
78.	Тренировочная игра, с техническим заданиям	1
79.	Перемещения, в сочетании остановок с техническими приемами нападения. Ведение мяча при противодействии.	1
80.	Броски мяча в движении при взаимодействии с партнерами. Дистанционные броски.	1
81.	Изучение передачи мяча двумя и одной рукой снизу. Штрафные броски.	1
Волейбол (10 ч)		
82.	Челночный бег 4х9м. Передачи мяча в зонах 6,3,4. Учебная игра.	1
83.	Чередование способов перемещения: по сигналу, с ускорениями. Передача в зонах 6,3,4 через сетку.	1
84.	Челночный бег 4х9м. передачи мяча в зонах 6,3,4. учебная игра.	1
85.	Перемещение различными способами, имитация приемов игры.	1
86.	Нападающий удар. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером у сетки.	1
87.	Прием наброшенного мяча партнером снизу одной рукой с падением. Блокирование.	1
88.	Передача в тройках в виде игры «Мяч в воздухе». Нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3.	1
89.	Подача верхняя прямая через сетку, расстояние 6м. блокирование в прыжке с места атакующего удара по мячу.	1

90.	Передача в тройках в виде игры «Мяч в воздухе», нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3.	1
91.	Поддача верхняя прямая через сетку, расстояние 6м. блокирование в прыжке с места атакующего удара по мячу.	1
Подвижные игры (5 ч)		
92.	Игра «Мяч над веревкой», «Мяч в воздухе», эстафета с элементами волейбола.	1
93.	«Удочка», «Гонка паровозов», беговые эстафеты	1
94.	«Убегай- догоняя», «Челнок», «Дни недели», прыжковые и беговые эстафеты	1
95.	Прыжковая эстафета, «Толкачи», «Кто дальше»	1
96.	«Третий лишний», «Наседка и ястреб" прыжковые, беговые эстафеты	1
Легкая атлетика (6 ч)		
97.	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Бег на 60м.	1
98.	Прыжок в высоту с подбором разбега. Бег на 60м	1
99.	Учет прыжка в высоту. Эстафета 2х200м.	1
100.	Учет бега на 60м. Кросс-1500м.	1
101.	Кроссовая подготовка (темп средний) -3000м.	1
102.	Повторение ТБ на водоемах и в летних походах. Антропометрические измерения. Домашнее задание на лето.	1

11 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика (13 ч)		
1	Техника безопасности на уроках л/а. Содержание программы на первую четверть. Бег 100м. Бег в чередовании с ходьбой- 3 мин.	1
2	Беговые упражнения. Бег на выносливость до 5 мин. Бег на 100м.	1
3	Учёт бега на 100м. Бег в медленном темпе до 9 мин.	1
4	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Челночный бег 5х20м	1
5	Прыжок в длину с разбега	1
6	Прыжок на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
7	Метание гранаты на дальность с 5-6 шагов. Развитие скоростных-силовых качеств.	1
8	Метание гранаты на дальность	1
9	Метание гранаты на дальность на учет	1
10	Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Бег в медленном темпе до 9 мин.	1
11	Преодоление вертикальных препятствий. Беговые упражнения.	1
12	Бег на выносливость. Бег в чередовании с ходьбой- 3 мин.	1
13	Бег на результат. Ю-(2000м) Д- (1500м)	1
Баскетбол (10 ч)		
14	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Учебная игра	1
15	Бросок в прыжке со средней дистанции. Учебная игра	1
16	Передача мяча в движении различными способами со сменой места.	1
17	Изучение передачи мяча двумя и одной рукой снизу. Быстрый	1

	прорыв (3x1). Учебная игра.	
18	Бросок в прыжке со средней дистанции. Ведение мяча с изменением направления скорости передвижения Учебная игра.	1
19	Приём и передача мяча в парах в движении. Изучение передачи мяча сбоку. Дистанционные броски.	1
20	Приём и передача мяча в парах в движении. Сочетание выполнение изученных технических приемов в упражнениях с тактической направленностью.	1
21	Ведение мяча шагом и бегом. Встречные передачи. Штрафные броски.	1
22	Технические и тактические действия игры в баскетбол. Штрафные броски.	1
23	Учебная игра в баскетбол (стрит-бол)	1
Подвижные игры (4 ч)		
24	Эстафеты с баскетбольными мячами. Игра «Скрытый пас»	1
25	Эстафета с ведением и броском мяча по кольцу. Игра «Мяч в корзину»	1
26	«Мяч в воздухе». Эстафеты с баскетбольными мячами	1
27	Линейные эстафеты. Игра «Чехарда», «Снайперские броски»	1
Гимнастика (12 ч)		
28	Висы и упоры: толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей.	1
29	Подтягивания в висе на результат. Строевые упражнения. Толчком ног вис углом. Развитие силы.	1
30	Опорный прыжок способом «согнув ноги», прыжок боком с поворотом на 90 градусов.	1
31	Опорный прыжок способом «согнув ноги» прыжок боком с поворотом на 90 градусов	1
32	Оценка техники опорного прыжка. Учет опорного прыжка.	1
33	Акробатика. Кувырки назад, стойка ноги врозь (м.). «Мост» и поворот в упор на одном колене	1
34	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). «Мост» и поворот в упор на одном колене	1
35	Составление комбинаций из акробатических элементов.	1
36	Выполнение на оценку акробатических элементов.	1
37	Смена на узкой опоре с грузом за спиной. (Ю) Силовые упражнения с гантелями.	1
38	Смена на узкой опоре с грузом за спиной. (Ю) Силовые упражнения с гантелями.	1
39	Смена на узкой опоре с грузом за спиной. (Ю) Силовые упражнения с гантелями.	1
Волейбол (9 ч)		
40	Сочетание приемов: перемещения, передача мяча сверху двумя руками, приём снизу двумя руками. Учебная игра.	1
41	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Сочетание приемов: перемещения, передача мяча сверху двумя руками, приём снизу двумя руками Учебная игра.	1
42	Прямой нападающий удар из 3 зоны. Учебная игра Сочетание приемов: перемещения, передача мяча сверху двумя руками, приём снизу двумя руками	1
43	Индивидуальные и групповые блокирование. Учебная игра.	1

44	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча, нападающий удар. Учебная игра.	1
45	Прямой нападающий удар из 3 зоны. Учебная игра.	1
46	Двусторонняя игра	1
47	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.	1
48	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра	1
Лыжная подготовка (16 ч)		
49	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Вкатывание: Ю-2000м, Д-1500м.	1
50	Попеременный двухшажный ход. Равномерное прохождение дистанции вполсилы Д-5000м, Ю—7000м.	1
51	Подъем в гору скользящим шагом. Одновременные ходы. Дистанция -3000м	1
52	Повороты переступанием в движении. Коньковый ход. Попеременные ходы	1
53	Подъем в гору скользящим шагом. Одновременные ходы. Дистанция -3000м	1
54	Торможение и поворот упором Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.	1
55	Преодоление подъемов и препятствий Прохождение дистанции до 2 км	1
56	Торможение и поворот упором. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.	1
57	Переход с одновременных ходов на попеременные Прохождение дистанции до 2000 м.	1
58	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции Прохождение дистанции до 3000 м	1
59	Коньковый ход Прохождение дистанции до 3000 м.	1
60	Элементы тактики лыжных ходов Прохождение дистанции до 4000м	1
61	Элементы тактики лыжных ходов Прохождение дистанции до 4000м	1
62	Прохождение дистанции до 7км в с ускорениями по дистанции.	1
63	Прохождение дистанции до 5км в	1
64	Прохождение дистанции до 3 (5)км на время	1
Подвижные игры (5 ч)		
65	Эстафеты типа «Весёлые старты»	1
66	Игра «Мяч по дорожке», «Обведи и прокати», «Попади в кольцо»	1
67	Эстафета с ведением и броском мяча по кольцу. Игра «Бросай точнее»	1
68	Эстафеты с гимнастическими скакалками и набивными мячами.	1
69	Эстафеты с набивными мячами. Игра «Два броска», «Без промаха»	1
Баскетбол (12 ч)		
70	Ведение мяча от кольца к кольцу	1
71	Штрафной бросок	1
72	Броски по кольцу с разных точек на расстоянии. 4-5м.	1
73	Действия игроков в защите и нападению	1
74	«Опека» игрока в «Зоне» Учебно-тренировочная игра	1
75	Учебно-тренировочная игра с заданиям 3х3	1
76	Действия игроков в нападению	1

77	Действие 2-х нападающих против 1-го защитника	1
78	Тренировочная игра с техническим заданиям	1
79	Учебно-тренировочная игра с заданиям 2х2	1
80	Действия игроков в защите	1
81	«Опека» игрока в «Зоне» Учебно-тренировочная игра	1
Подвижные игры (5 ч)		
82	Игра «Мяч над веревкой», «Мяч в воздухе», эстафета с элементами волейбола.	1
83	«Удочка», «гонка паровозов»	1
84	«Убегай- догоняя», «Челнок», «Дни недели»	1
85	Прыжковая эстафета, «Голкачи», «Кто дальше»	1
86	«Третий лишний», «наседка и ястреб»	1
Волейбол (11 ч)		
87	Чередование способов перемещения, по сигнал, ускорения. Передача в зонах 6,3,4 через сетку.	1
88	Челночный бег 4х9м. передачи мяча в зонах 6,3,4. учебная игра.	1
89	Передачи в прыжке в положении «водящий- колонна», «водящий в круге». Имитация приема с низу одной рукой с последующим падением.	1
90	Передача в прыжке во встречных колоннах., соревнование. Имитация приема одной рукой снизу с падением.	1
91	Прием снизу одной рукой с падением наброшенного партнером мяча. Учебная игра.	1
92	Нападающий удар. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером у сетки.	1
93	Прием наброшенного мяча партнером снизу одной рукой с падением. Блокирование.	1
94	Передача в тройках в виде игры «Мяч в воздухе». Нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3.	1
95	Подача верхняя прямая через сетку, расстояние 6м. блокирование в прыжке с места атакующего удара по мячу.	1
96	Передача в тройках в виде игры «Мяч в воздухе». Нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3.	1
97	Подача верхняя прямая через сетку, расстояние 6м. блокирование в прыжке с места атакующего удара по мячу.	1
Легкая атлетика (5 ч)		
98	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Бег на 60м.	1
99	Учет прыжка в высоту. Эстафета 2х200м.	1
100	Учет бега на 60м. Кросс-1500м.	1
101	Кроссовая подготовка (темп средний) -3000м.	1
102	Повторение ТБ на водоемах и в летних походах. Антропометрические измерения. Домашнее задание на лето.	1