

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Любимская средняя общеобразовательная школа

УТВЕРЖДАЮ  
*Директор МОУ Любимской  
СОШ* \_\_\_\_\_  
Приказ № \_\_\_\_\_ от  
\_\_\_\_\_

**Рабочая программа  
по физической культуре  
10-11 класс**

Учитель:  
Охапкин А.В.

2017 г.

## ***Пояснительная записка***

***Рабочая программа*** составлена в соответствии с Федеральным государственным стандартом основного общего среднего образования (2004), на основе примерной программы основного общего среднего образования по физической культуре, с использованием авторской программы по физической культуре для учащихся 1-11 классов общеобразовательных школ В. И. Лях, А. А. Зданевич, М., «Просвещение» 2009 г.. При составлении программы учитывались рекомендации письма Департамента образования Ярославской области 24.05.2011 г. № 1589/01-10 «О введении 3-го часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях» и от 22.07.2011 № 2231/01-10 «Об организации образовательного процесса в 2011/2012 учебном году».

Рабочая программа курса основана на комплексном подходе, который предусматривает изучение **базовой части:** (*основ лёгкой атлетики, гимнастики и элементов акробатики, лыжной подготовки и спортивных игр, плавания, единоборств*); и **вариативной части,** связанных с региональными и национальными особенностями, по выбору учителя и обучающихся определяемых школой (*лыжная подготовка, спортивные игры и русская лапта*).

В зависимости от погодных условий раздел ***лыжная подготовка, предусматривает замену занятий на улице, кроссовой подготовкой в спортивном зале.***

Введение 3-го часа по физической культуре позволяет расширить изучение материала по темам: определённых элементов основных спортивных игр, лёгкой атлетики, гимнастики и лыжной подготовки, они включены в данные разделы школьного курса физической культуры 10-11 классов.

В виду отсутствия плавательного бассейна в данном населённом пункте, на прохождении программного материала «Плавание» выделяется 4-ре часа, занятия носят теоретический характер, и имитацию плавательных движений, подвижные игры на суше применимые на воде и ОРУ (общеразвивающие упражнения). Вследствие высвободившихся из раздела «Плавание» часов, увеличено количество занятий на остальные разделы курса физической культуры.

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

Содержательная линия рабочей программы «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирует образовательный процесс на

укрепление здоровья обучающихся и воспитание бережного к нему отношения.

Занятия с детьми отнесённым к специальной медицинской группе проходят в щадящем режиме с учётом их заболеваний с основной и подготовительной группой обучающихся.

Изучение курса «Физическая культура 10-11 класс» направлено на достижение следующей цели:

- *Формирование у школьников 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;*

В рамках реализации этой цели настоящая программа для учащихся основной школы ориентируется на решение следующих задач:

- *развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;*
- *воспитание бережного отношения к своему здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;*
- *овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и техническими действиями базовых видов спорта;*
- *овладение системой знаний о физической культуре как способе формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций;*
- *приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.*

#### **Критерии оценивания различных видов работ**

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе)  
**практический курс**

осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е.

недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

#### - *Итоговые оценки*

Оценка за четверть выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании полугодовых и дифференцированного зачета выпускников 11 класса по физической культуре и за счет прироста в тестировании.

Основные критерии выставления оценок *по теоретическому курсу*

«5» - ставится если:

полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;

есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей; рассказ построения логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);

четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда когда:

раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;

определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;

определения понятий не достаточно четкие;

не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;

допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот кто:

не раскрыл основное содержание учебного материала;

не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;

при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов; допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

**Ведущая технология, ее цели и задачи, ожидаемые результаты**  
здоровьесберегающая

**Основные методы** (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:

словесный;

демонстрации;

разучивания упражнений;

совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;

игровой и соревновательный.

**Формы организации деятельности учащихся** урок

Данная программа предназначена также и для преподавания в классах сск VII вида. Она является адаптированным вариантом образовательной программы. Цель изучения курса обучающихся сск аналогичен цели его изучения в общеобразовательной школе. Программа рассчитана на 204 часов, соответственно по 102 – в 10 классе, 102 - в 11 классе (3 часа в неделю).

### **Используемый учебно-методический комплект:**

1. Авторская программа В. И. Лях, А. А. Зданевич, М., «Просвещение» 2009 г. По физической культуре для учащихся 1-11 классов общеобразовательных школ
2. Государственный стандарт основного общего образования по физической культуре. «Дрофа» М; 2004.
3. Учебник по физической культуре для общеобразовательных учреждений 5-7 класс. М. Я. Вилемский М., «Просвещение» 2011 г.
4. Учебник по физической культуре для общеобразовательных учреждений 8-9 класс. В. И. Лях, А. А. Зданевич, М., «Просвещение» 2010 г.
5. Физическая культура : учеб. для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха. – 3-е изд. – М. : Просвещение, 2006. – 237 с. : ил.
5. История Олимпийских игр/Дрофа 2004 г.
6. Примерные оценочные нормативы физической подготовленности учащихся 1-11 классов; методические рекомендации для учителя физической культуры – г. Рыбинск 2011.

*Тематический план (10 – 11 класс)*

| №<br>п/п | Виды программного<br>материала  | Количество часов по<br>классам |            |
|----------|---|--------------------------------|------------|
|          |   | <b>10</b>                      | <b>11</b>  |
| 1.       | Основы физической культуры и<br>здорового образа жизни                                    | В течение урока                |            |
| 2.       | Гимнастика (с включением ОРУ,<br>строевых упражнений, тестирования,<br>домашнего задания) | <b>18</b>                      | <b>18</b>  |
| 3.       | Спортивные игры   | <b>31</b>                      | <b>30</b>  |
|          | <i>Баскетбол</i>  | 12                             | 12         |
|          | <i>Волейбол</i>   | 10                             | 10         |
|          | <i>Мини-футбол</i>  | -                              | -          |
|          | <i>Футбол</i>   | 6                              | 5          |
|          | <i>Русская лапта</i>  | 3                              | 3          |
| 4.       | Лёгкая атлетика   | <b>22</b>                      | <b>23</b>  |
| 5.       | Лыжная подготовка   | <b>18</b>                      | <b>18</b>  |
| 6.       | Плавание  | <b>4</b>                       | <b>4</b>   |
| 7.       | Единоборства  | <b>9</b>                       | <b>9</b>   |
|          | Итого   | <b>102</b>                     | <b>102</b> |

## Тематическое планирование по физической культуре 10 класс.

| Дата                              | №<br>урока | Тема изучаемого урока  | Д/з |
|-----------------------------------|------------|--|-----|
| <i>Лёгкая атлетика (12 часов)</i> |            |  |     |
|                                   | 1          | <b>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Специальные беговые упражнения.</b>   |     |
|                                   | 2          | <b>Инструктаж по технике безопасности. Высокий и низкий старт.</b> <i>Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.</i>  |     |
|                                   | 3          | <b>Эстафетный бег.</b> <i>Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега</i>  |     |
|                                   | 4          | <b>Бег на результат 100 метров.</b> <i>Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.</i>   |     |
|                                   | 5          | <b>Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.</b> <i>Бег в равномерном темпе 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды</i>  |     |
|                                   | 6          | <b>Прыжок в длину с разбега.</b> <i>Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств.</i>  |     |
|                                   | 7          | <b>Прыжок в длину разбега.</b> <i>Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.</i>  |     |
|                                   | 8          | <b>Метание гранаты 500-700 грамм.</b> <i>Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние. ОРУ (общее развивающие упражнения). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. Развитие скоростно-силовых качеств</i> |     |
|                                   | 9          | <b>Метание гранаты 500-700 грамм - зачёт.</b> <i>Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние ОРУ.</i>   |     |

|   |    |  |  |
|---|----|--|--|
|   |    | <i>Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.</i>  |  |
|   | 10 | <b>Прыжок в длину на результат.</b> <i>Кроссовая подготовка до 1000 метров. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.</i>  |  |
|   | 11 | <b>Кросс по пересечённой местности до 1500 метров.</b> <i>Круговая тренировка. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.</i>  |  |
|   | 12 | <b>Бег 2000 и 3000 метров – зачёт.</b> <i>Упражнения на релаксацию. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.</i>  |  |
| <b>Спортивные игры. Футбол (6 часов)</b>    |    |  |  |
|   | 13 | <b>Инструктаж по технике безопасности. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.</b> <i>Бег с ускорениями, изменением направления, темпа, ритма на расстоянии от 10 до 25 метров. Эстафеты с футбольными мячами.</i> |  |
|   | 14 | <b>Остановка мяча ногой и грудью.</b> <i>Подвижные игры с мячом. Развитие скоростных качеств. Учебная игра.</i>  |  |
|   | 15 | <b>Действия против игрока без мяча и с мячом.</b> <i>(выбивание, отбор, перехват). Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.</i>   |  |
|   | 16 | <b>Правила игры. Комбинации из освоенных элементов</b> <i>(выбивание, отбор, перехват). Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.</i>  |  |
|   | 17 | <b>Командно-тактические действия в нападении и защите.</b> <i>Игра в нападении и защите. Техника передвижения по площадке. Круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых качеств.</i>  |  |
|   | 18 | <b>Оценка индивидуальных и командных игровых действий.</b> <i>Судейство. Комплектование команды. Развитие скоростно-силовых качеств.</i>   |  |
| <b>Спортивные игры. Баскетбол (6 часов)</b> |    |  |  |
|   | 19 | <b>Инструктаж по технике безопасности. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.</b> <i>Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</i>  |  |
|   | 20 | <b>Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.</b> <i>Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Учебная игра.</i>   |  |
|   | 21 | <b>Оценка техники выполнения передач мяча.</b> <i>Позиционное нападение со сменой мест. Быстрый прорыв. Развитие координационных способностей.</i>   |  |
|   | 22 | <b>Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.</b> <i>Зонная защита. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Развитие скоростных качеств. Учебная игра, правила и судейство.</i>                           |  |
|   | 23 | <b>Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.</b> <i>Ведение мяча с изменением направления и</i>  |  |



|  |    |  |  |
|--|----|--|--|
|  |    | <i>высоты отскока. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.</i>  |  |
|  | 24 | <b>Оценка техники выполнения ведения мяча.</b> Учебная игра. <i>Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.</i>   |  |
| <b>Спортивные игры. Волейбол (3 часа).</b> |    |  |  |
|  | 25 | <b>Инструктаж по технике безопасности. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.</b> <i>Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.</i>   |  |
|  | 26 | <b>Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.</b> <i>Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.</i>   |  |
|  | 27 | <b>Оценка техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.</b> <i>Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.</i>   |  |
| <b>Гимнастика (18 часов)</b>               |    |  |  |
|  | 28 | <b>Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Строевые упражнения. ОРУ (обще развивающие упражнения) без предметов.</b>  |  |
|  | 29 | <b>Акробатические элементы: сед углом – девушки, длинный кувырок – юноши.</b> <i>Сед углом; стоя на коленях наклон назад. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см.. Развитие координационных способностей.</i>  |  |
|  | 30 | <b>Акробатические элементы: стойка на лопатках – девушки, стойка на руках с помощью – юноши.</b> <i>ОРУ (обще развивающие упражнения) с предметами Сед углом; стоя на коленях наклон назад -девушки. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на лопатках – девушки .Стойка на руках с помощью - юноши<br/>Развитие координационных способностей</i> |  |
|  | 31 | <b>Акробатические элементы: поворот боком – юноши, сед углом – девушки.</b> <i>Упражнения с гимнастической скамейкой. Сед углом; стоя на коленях наклон назад-девушки. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на лопатках – девушки. Стойка на руках с помощью - юноши<br/>Развитие координационных способностей</i>                               |  |
|  | 32 | <b>Разучивание акробатической комбинации.</b> <i>Упражнения с гимнастической скамейкой. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей.</i>   |  |
|  | 33 | <b>Совершенствование акробатической комбинации.</b> <i>Эстафеты с гимнастическими элементами. Комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей</i>  |  |
|  | 34 | <b>Оценка техники выполнения акробатической</b>  |  |

|  |    |  |  |
|--|----|--|--|
|  |    | <b>комбинации. Эстафеты с гимнастическими элементами. Комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей.</b>   |  |
|  | 35 | <b>Подтягивание на перекладине - зачёт. ОРУ</b> (обще развивающие упражнения) <b>с предметами в движении. Освоение висов и упоров пройденные в предыдущих классах. Подтягивание на низкой перекладине Развитие силовых способностей</b>  |  |
|  | 36 | <b>Правила страховки на гимнастических снарядах. Упражнения на брусьях. Подъём в упор силой; вис согнувшись, сгибание, разгибание рук на брусьях, стойка на плечах и седа ноги врозь – юноши. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом – девушки. Развитие силы и координации.</b> |  |
|  | 37 | <b>Совершенствование комбинации на брусьях. Подъём в упор силой; вис согнувшись, сгибание, разгибание рук на брусьях, стойка на плечах и седа ноги врозь – юноши. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом – девушки. Развитие силы и координации.</b>                             |  |
|  | 38 | <b>Оценка техники выполнения комбинации на брусьях. Подъём в упор силой; вис согнувшись, сгибание, разгибание рук на брусьях, стойка на плечах и седа ноги врозь – юноши. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом – девушки. Развитие силы и координации.</b>                     |  |
|  | 39 | <b>Лазание по канату. Развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазание по гимнастической скамейке, лестнице без помощи ног, канате с помощью ног на скорость.</b>   |  |
|  | 40 | <b>Лазание по канату в два приёма. Обще развивающие упражнения с обручами, скакалками – девушки, юноши – с набивными мячами. Развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазание по гимнастической скамейке, лестнице без помощи ног, канате с помощью ног на скорость.</b>                            |  |
|  | 41 | <b>Лазание по канату в два приёма (девушки), без ног (юноши) – зачёт. Развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазание по гимнастической скамейке, лестнице без помощи ног, канате с помощью ног на скорость.</b>   |  |
|  | 42 | <b>Опорный прыжок. Тест на проверку теоретических знаний. Гимнастические эстафеты с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Опорный прыжок. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</b>   |  |
|  | 43 | <b>Опорный прыжок. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений (с дополнительными отягощениями локального и избирательного воздействия на основные группы мышц).</b>   |  |

|                                     |    |  |  |
|-------------------------------------|----|--|--|
|                                     | 44 | <b>Опорный прыжок – зачёт. Элементы ритмической гимнастики</b> ( <i>индивидуально подобранные композиции из различных упражнений</i> ).  |  |
|                                     | 45 | <b>Гимнастический марафон. Сеансы аутотренинга, релаксации, самомассажа.</b>   |  |
| <i>Единоборства (9 часов)</i>       |    |  |  |
|                                     | 46 | <b>Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Приёмы самостраховки.</b> <i>Пройденный материал по приёмам единоборства.</i>  |  |
|                                     | 47 | <b>Приёмы борьбы лёжа.</b> <i>Учебная схватка. Развитие координационных способностей.</i>  |  |
|                                     | 48 | <b>Приёмы борьбы стоя.</b> <i>Борьба за предмет. Подвижная игра «перетягивание в парах». Развитие силовых способностей.</i>  |  |
|                                     | 49 | <b>Приёмы борьбы лёжа и стоя.</b> <i>Подвижная игра «Борьба двое против двоих». Развитие силовой выносливости.</i>   |  |
|                                     | 50 | <b>Силовые упражнения и единоборства в парах.</b> <i>Борьба за предмет. Подвижная игра «перетягивание в парах». Развитие силовых способностей.</i>   |  |
|                                     | 51 | <b>Умение судить учебную схватку.</b> <i>Подвижная игра «Борьба двое против двоих». Развитие силовой выносливости.</i>   |  |
|                                     | 52 | <b>Учебные схватки. Судейство.</b> <i>Развитие координационных способностей.</i>   |  |
|                                     | 53 | <b>Обще развивающие упражнения на развитие гибкости. Учебная схватка в парах.</b> <i>Подвижные игры «Сила и ловкость», «борьба всадников».</i>   |  |
|                                     | 54 | <b>Правила соревнований по одному из видов единоборств.</b> <i>Самостоятельная разминка перед поединком. Развитие силовой выносливости. Учебная схватка.</i>   |  |
| <i>Лыжная подготовка (18 часов)</i> |    |  |  |
|                                     | 55 | <b>Инструктаж по технике безопасности. Кросс 10 мин. Имитация перехода с одновременного на попеременный ход.</b>   |  |
|                                     | 56 | <b>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственным трудом и физической деятельностью. Кросс 12 мин.</b>                                |  |
|                                     | 57 | <b>Попеременный двушажный ход.</b> <i>Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 2 км.</i>  |  |
|                                     | 58 | <b>Одновременный двушажный.</b> <i>Температурный режим. Проведение комплекса ОРУ(обще развивающие упражнения) по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.</i> |  |
|                                     | 59 | <b>Переход с одного хода на другой.</b> <i>Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение</i>   |  |

|  |    |   |  |
|--|----|---|--|
|  |    | <i>дистанции 2 км. Переход с одного хода на другой.</i>   |  |
|  | 60 | <b>Техника одновременного одношажного хода - зачёт.</b><br><i>Проведение комплекса ОРУ(обще развивающие упражнения) по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе.</i> |  |
|  | 61 | <b>Одновременный безшажный ход - зачёт.</b><br><i>Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный безшажный ход. Коньковый ход Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе</i>                              |  |
|  | 62 | <b>Преодоление контр уклонов.</b><br><i>Повторить технику спусков и подъемов поворотами при спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 3км со сменой ходов.</i>   |  |
|  | 63 | <b>Попеременный четырехшажный ход.</b><br><i>Проведение комплекса ОРУ(обще развивающие упражнения) по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Подъем «елочкой». Коньковый ход Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе.</i>                         |  |
|  | 64 | <b>Прохождение дистанции 2 -3 км.</b><br><i>Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.</i>  |  |
|  | 65 | <b>Попеременный четырехшажный ход. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов - зачёт.</b><br><i>Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием.</i>  |  |
|  | 66 | <b>Преодоление контр уклонов.</b><br><i>Проведение комплекса ОРУ(обще развивающие упражнения) по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный. Прохождение поворотов с палками и без них. Прохождение дистанции 3км. с совершенствованием лыжных ходов.</i>  |  |
|  | 67 | <b>Спуски и подъемы - зачёт.</b><br><i>Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и подъемы. Прохождение 4км</i>   |  |
|  | 68 | <b>Прохождение дистанции 5км в медленном темпе.</b><br><i>Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе</i>   |  |
|  | 69 | <b>Прохождение дистанции 2 -3 км в среднем темпе.</b><br><i>Проведение комплекса ОРУ(обще развивающие упражнения) по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 3км. в среднем темпе.</i>                           |  |
|  | 70 | <b>Контроль прохождения дистанции 5 км.</b><br><i>Проведение комплекса ОРУ(обще развивающие упражнения) по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам.</i>  |  |

|   |    |  |  |
|---|----|--|--|
|   |    | <i>Прохождение дистанции 5км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки.</i>  |  |
|   | 71 | <b>Туристический поход на лыжах.</b> Развитие выносливости. Умение оказывать первую помощь. Формирование туристических навыков.  |  |
|   | 72 | <b>Игры и эстафеты на лыжах.</b> «Биатлонисты», «Быстрый лыжник».  |  |
| <b>Спортивные игры. Баскетбол (6 часов)</b> |    |  |  |
|   | 73 | <b>Инструктаж по технике безопасности. Нападение быстрым прорывом.</b> Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. |  |
|   | 74 | <b>Нападение быстрым прорывом.</b> Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей                                       |  |
|   | 75 | <b>Нападение через заслон.</b> Индивидуальные действия игроков защиты. Нападение против зонной защиты. Развитие скоростных качеств. Учебная игра.  |  |
|   | 76 | <b>Нападение через заслон.</b> Индивидуальные действия игроков защиты. Нападение против зонной защиты. Развитие скоростных качеств. Учебная игра. Развитие игровой и комплексное развитие психомоторных способностей.  |  |
|   | 77 | <b>Учебно – тренировочная игра.</b> Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом.  |  |
|   | 78 | <b>Учебно – тренировочная игра 5х5. Тест на проверку теоретических знаний.</b> Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом.                             |  |
| <b>Спортивные игры. Волейбол (7 часов)</b>  |    |  |  |
|   | 79 | <b>Инструктаж по технике безопасности. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча</b>   |  |

|                          |    |   |  |
|--------------------------|----|---|--|
|                          |    | <i>снизу. Перемещение игрока. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей.</i>   |  |
|                          | 80 | <b>Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.</b> <i>Перемещение игрока. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей. Учебная игра.</i>  |  |
|                          | 81 | <b>Прямой нападающий удар через сетку.</b> <i>Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</i>                                 |  |
|                          | 82 | <b>Групповое блокирование.</b> <i>Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</i>   |  |
|                          | 83 | <b>Верхняя прямая подача. Оценка техники выполнения нападающего удара.</b> <i>Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</i> |  |
|                          | 84 | <b>Учебная игра.</b> <i>Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей</i>                                  |  |
|                          | 85 | <b>Учебно – тренировочная игра.</b> <i>Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.</i>  |  |
| <b>Плавание (4 часа)</b> |    |   |  |
|                          | 86 | <b>Инструктаж по технике безопасности. Освобождение от захватов. Самоконтроль.</b>  |  |
|                          | 87 | <b>Способы освобождения от захватов тонущего (имитация на суше). Правила соревнований.</b>  |  |
|                          | 88 | <b>Способы транспортировки пострадавшего в воде.</b>  |  |
|                          | 89 | <b>Игры и игровые задания на суше.</b>  |  |

| <i>Лёгкая атлетика (10 часов)</i> |    |  |  |
|-----------------------------------|----|--|--|
|                                   | 90 | <b>Инструктаж по технике безопасности. Низкий и высокий старт.</b> Ведение дневника самоконтроля. Приёмы контроля и самоконтроля. <i>Низкий старт и высокий старт до 60 м.</i>   |  |
|                                   | 91 | <b>Эстафетный бег. Финиширование.</b> <i>Низкий старт и высокий старт до 60 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.</i>   |  |
|                                   | 92 | <b>Бег 30 метров - зачёт. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.</b> <i>Низкий старт и высокий старт до 60 м. Стартовый разгон (бег 30 метров). Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.</i> |  |
|                                   | 93 | <b>Бег на результат 100 метров - зачёт.</b> <i>Низкий старт 60 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.</i>  |  |
|                                   | 94 | <b>Метание гранаты 500-700 грамм.</b> <i>Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания<br/>Развитие скоростно-силовых качеств</i>                                 |  |
|                                   | 95 | <b>Метание гранаты 500-700 грамм - зачёт.</b> <i>Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.</i>  |  |
|                                   | 96 | <b>Соревнования по легкой атлетике. Тест на знание теории.</b> <i>Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, развитие скоростных способностей. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.</i>   |  |
|                                   | 97 | <b>Бег по пересеченной местности.</b> <i>Бег до 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.</i>   |  |
|                                   | 98 | <b>Легкоатлетические эстафеты 4x100 метров.</b> <i>Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.</i>   |  |
|                                   | 99 | <b>Бег 2000, 3000 метров – зачёт.</b> <i>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности.</i>  |  |

| <i>Русская лапта (3 часа)</i> |     |   |  |
|-------------------------------|-----|---|--|
|                               | 100 | <b>Инструктаж по технике безопасности. Комбинации из изученных элементов. Игра в защите и в нападении. Правила игры. Судейство.</b>       |  |
|                               | 101 | <b>Приёмы позволяющие избежать осаливание. Игры и игровые задания. Подвижные игры «Перестрелка», «Салки мячом».</b>                       |  |
|                               | 102 | <b>Учебная игра по правилам. (Перемещение, владение мячом). Подвижные игры с мячом. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.</b> |  |



## Тематическое планирование по физической культуре 11 класс.

| Дата                              | № урока | Тема изучаемого урока   | Д/з |
|-----------------------------------|---------|---|-----|
| <i>Лёгкая атлетика (10 часов)</i> |         |   |     |
|                                   | 1       | <b>Здоровый образ жизни и физическая культура: сохранение творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции. Специальные беговые упражнения.</b>   |     |
|                                   | 2       | <b>Инструктаж по технике безопасности. Высокий и низкий старт. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Ведение дневника самоконтроля. Приёмы контроля и самоконтроля.</b> |     |
|                                   | 3       | <b>Эстафетный бег. Стартовый разгон. Биохимические основы бега. Низкий старт до 40 м. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.</b>   |     |
|                                   | 4       | <b>Бег на результат 100 метров. Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Биомеханические основы бега. Элементы ритмической гимнастики.</b>                            |     |
|                                   | 5       | <b>Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег в равномерном темпе 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды</b>  |     |
|                                   | 6       | <b>Прыжок в длину разбега. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств.</b>  |     |
|                                   | 7       | <b>Прыжок в длину разбега. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств. Биомеханические основы прыжков.</b>  |     |

|   |    |   |  |
|---|----|---|--|
|   |    |   |  |
|   | 8  | <b>Метание гранаты 500-700 грамм. Прыжок в длину на результат.</b> Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биомеханическая основа метания. Развитие скоростно-силовых качеств |  |
|   | 9  | <b>Метание гранаты 500-700 грамм - зачёт.</b> Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды   |  |
|   | 10 | <b>Кросс по пересечённой местности до 1500 метров.</b> Круговая тренировка. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.  |  |
|   | 11 | <b>Эстафетный бег на развитие скоростной выносливости.</b> Круговая тренировка. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.  |  |
|   | 12 | <b>Бег 2000 и 3000 метров - зачёт.</b>  |  |
| <b>Спортивные игры. Футбол (5 часов)</b>    |    |   |  |
|   | 13 | <b>Инструктаж по технике безопасности. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.</b> Бег с ускорениями, изменением направления, темпа, ритма на расстоянии от 10 до 25 метров. Эстафеты с футбольными мячами.   |  |
|   | 14 | <b>Остановка мяча ногой и грудью.</b> Подвижные игры с мячом. Развитие скоростных качеств. Учебная игра.  |  |
|   | 15 | <b>Действия против игрока без мяча и с мячом.</b> (выбивание, отбор, перехват). Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.   |  |
|   | 16 | <b>Правила игры. Комбинации из освоенных элементов</b> (выбивание, отбор, перехват). Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.  |  |
|   | 17 | <b>Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.</b> Эстафеты с мячом, в сочетании с прыжками, бросками мячей разного веса в цель и на дальность.   |  |
| <b>Спортивные игры. Баскетбол (6 часов)</b> |    |   |  |
|   | 18 | <b>Инструктаж по технике безопасности. Ведение мяча. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Стойка и передвижение игрока.</b> Ведение мяча с изменением   |  |

|   |    |   |  |
|---|----|---|--|
|   |    | <i>направления и высоты отскока.. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей.</i>  |  |
|   | 19 | <b>Ведение мяча с изменением высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей</b>   |  |
|   | 20 | <b>Оценка техники выполнения передач мяча. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей</b>   |  |
|   | 21 | <b>Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Позиционное нападение со сменой мест. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Стойка и передвижение игрока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Развитие координационных способностей.</b>   |  |
|   | 22 | <b>Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Бросок двумя руками от головы. Стойка и передвижение игрока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей.</b>               |  |
|   | 23 | <b>Оценка техники выполнения ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Развитие координационных способностей.</b> |  |
| <b>Спортивные игры. Волейбол (3 часа)</b> |    |   |  |
|   | 24 | <b>Инструктаж по технике безопасности. Нижняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Перемещение игрока.</b>  |  |

|                              |    |   |  |
|------------------------------|----|---|--|
|                              |    | <i>Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</i>  |  |
|                              | 25 | <b>Передача мяча сверху. Оценка техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Перемещение игрока.</b><br><i>Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</i>  |  |
|                              | 26 | <b>Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Учебная игра. Перемещение игрока.</b><br><i>Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Развитие координационных способностей.</i>  |  |
| <b>Гимнастика (18 часов)</b> |    |   |  |
|                              | 27 | <b>Гимнастика. Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения. ОРУ (обще развивающие упражнения) без предметов.</b>   |  |
|                              | 28 | <b>Элементы акробатики: сед углом – девушки, длинный кувырок – юноши.</b> <i>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ без предметов. Сед углом; стоя на коленях наклон назад. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см.. Развитие координационных способностей.</i>   |  |
|                              | 29 | <b>Элементы акробатики: стойка на лопатках – девушки, стойка на руках с помощью – юноши.</b> <i>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Ору с предметами Сед углом; стоя на коленях наклон назад -девушки. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на лопатках – девушки .Стойка на руках с помощью – юноши. Развитие координационных способностей</i>    |  |
|                              | 30 | <b>Элементы акробатики: поворот боком – юноши сед углом – девушки.</b> <i>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Упражнения с гимнастической скамейкой. Сед углом; стоя на коленях наклон назад- девушки. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на лопатках – девушки. Стойка на руках с помощью - юноши<br/>Развитие координационных способностей</i> |  |

|  |    |  |  |
|--|----|--|--|
|  | 31 | <b>Акробатическая комбинация (разучивание).</b><br><i>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Упражнения с гимнастической скамейкой. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей.</i>   |  |
|  | 32 | <b>Акробатическая комбинация (совершенствование).</b><br><i>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Эстафеты с гимнастическими элементами. Комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей.</i>   |  |
|  | 33 | <b>Акробатическая комбинация - зачёт.</b><br><i>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Эстафеты с гимнастическими элементами. Комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей</i>  |  |
|  | 34 | <b>Элементы атлетической гимнастики.</b><br><b>Подтягивание – зачёт.</b><br><i>Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Освоение висов и упоров пройденные в предыдущих классах. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей.</i>   |  |
|  | 35 | <b>Правила страховки на гимнастических снарядах. Упражнения на брусьях.</b><br><i>Подъём в упор силой; вис согнувшись, сгибание, разгибание рук на брусьях, стойка на плечах и седа ноги врозь – юноши. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом – девушки. Развитие силы и координации.</i> |  |
|  | 36 | <b>Совершенствование комбинации на брусьях.</b><br><i>Подъём в упор силой; вис согнувшись, сгибание, разгибание рук на брусьях, стойка на плечах и седа ноги врозь – юноши. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом – девушки. Развитие силы и координации.</i>                             |  |
|  | 37 | <b>Оценка техники выполнения комбинации на брусьях.</b><br><i>Подъём в упор силой; вис согнувшись, сгибание, разгибание рук на брусьях, стойка на плечах и седа ноги врозь – юноши. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом – девушки. Развитие силы и координации.</i>                     |  |
|  | 38 | <b>Лазание по канату.</b><br><i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазание по гимнастической скамейке, лестнице без помощи ног, канате с помощью ног на скорость.</i>   |  |
|  | 39 | <b>Лазание по канату в два приёма. Обще развивающие упражнения с обручами,</b>   |  |

|                               |    |  |  |
|-------------------------------|----|--|--|
|                               |    | <b>скакалками – девушки, юноши – с набивными мячами.</b> Развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазание по гимнастической скамейке, лестнице без помощи ног, канате с помощью ног на скорость.                  |  |
|                               | 40 | <b>Лазание по канату в два приёма (девушки), без ног (юноши) – зачёт.</b> Развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазание по гимнастической скамейке, лестнице без помощи ног, канате с помощью ног на скорость. |  |
|                               | 41 | <b>Опорный прыжок. Тест на проверку теоретических знаний.</b> Гимнастические эстафеты с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Опорный прыжок. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.           |  |
|                               | 42 | <b>Опорный прыжок. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений (с дополнительными отягощениями локального и избирательного воздействия на основные группы мышц).</b>                               |  |
|                               | 43 | <b>Опорный прыжок – зачёт.</b> Элементы ритмической гимнастики (индивидуально подобранные композиции из различных упражнений).   |  |
|                               | 44 | <b>Гимнастический марафон. Сеансы аутотренинга, релаксации, самомассажа.</b>   |  |
| <b>Единоборства (9 часов)</b> |    |  |  |
|                               | 45 | <b>Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Приёмы самостраховки.</b> Пройденный материал по приёмам единоборства.   |  |
|                               | 46 | <b>Приёмы борьбы лёжа.</b> Учебная схватка. Развитие координационных способностей.   |  |
|                               | 47 | <b>Приёмы борьбы стоя.</b> Борьба за предмет. Подвижная игра «перетягивание в парах». Развитие силовых способностей.   |  |
|                               | 48 | <b>Приёмы борьбы лёжа и стоя.</b> Подвижная игра «Борьба двое против двоих». Развитие силовой выносливости.  |  |
|                               | 49 | <b>Силовые упражнения и единоборства в парах.</b> Борьба за предмет. Подвижная игра «перетягивание в парах». Развитие силовых способностей.  |  |
|                               | 50 | <b>Умение судить учебную схватку.</b> Подвижная игра «Борьба двое против двоих». Развитие силовой выносливости.  |  |
|                               | 51 | <b>Учебные схватки. Судейство.</b> Развитие координационных способностей.  |  |

|                                     |    |  |  |
|-------------------------------------|----|--|--|
|                                     | 52 | <b>Обще развивающие упражнения на развитие гибкости. Учебная схватка в парах.</b><br><i>Подвижные игры «Сила и ловкость», «борьба всадников».</i>  |  |
|                                     | 53 | <b>Правила соревнований по одному из видов единоборств. Самостоятельная разминка перед поединком. Развитие силовой выносливости.</b><br><i>Учебная схватка.</i>  |  |
| <b>Лыжная подготовка (18 часов)</b> |    |  |  |
|                                     | 54 | <b>Инструктаж по технике безопасности. Бег 10 мин. Подтягивание 3 x 15.</b>  |  |
|                                     | 55 | <b>Элементы аэробики. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности.</b> <i>Кроссовая подготовка лыжника (6 мин. бег).</i>   |  |
|                                     | 56 | <b>Попеременный двушажный ход. Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 2 км.</b>   |  |
|                                     | 57 | <b>Одновременный двушажный ход.</b><br><i>Температурный режим. Проведение комплекса ОРУ (обще развивающие упражнения) по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.</i>   |  |
|                                     | 58 | <b>Переход с одного хода на другой. Проведение комплекса ОРУ(обще развивающие упражнения) по лыжной подготовке. Безшажный ход.</b><br><i>Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Переход с одного хода на другой.</i>  |  |
|                                     | 59 | <b>Техника одновременного одношажного хода.</b><br><i>Проведение комплекса ОРУ(обще развивающие упражнения) по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе.</i>            |  |
|                                     | 60 | <b>Одновременный безшажный ход – зачёт.</b><br><i>Проведение комплекса ОРУ (обще развивающие упражнения) по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный безшажный ход. Коньковый ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе.</i> |  |
|                                     | 61 | <b>Преодоление контр уклонов. Повторить технику спусков и подъемов с поворотами при спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 3км со сменой ходов.</b>  |  |
|                                     | 62 | <b>Попеременный четырехшажный ход.</b>   |  |

|  |    |   |  |
|--|----|---|--|
|  |    | <i>Проведение комплекса ОРУ (обще развивающих упражнений) по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Подъем «елочкой». Коньковый ход Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе.</i>  |  |
|  | 63 | <b>Прохождение дистанции 2 -3 км. с совершенствованием пройденных ходов.</b><br><i>Проведение комплекса ОРУ (обще развивающие упражнения ) по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов.</i>   |  |
|  | 64 | <b>Попеременный четырехшажный ход. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов - зачёт.</b><br><i>Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием</i>   |  |
|  | 65 | <b>Преодоление контр уклонов. Прохождение поворотов с палками и без них.</b><br><i>Проведение комплекса ОРУ (обще развивающие упражнения) по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный. Прохождение дистанции 3км. с совершенствованием лыжных ходов.</i>                                   |  |
|  | 66 | <b>Спуски (зачёт) и подъемы. Прохождение 4 км.</b><br><i>Проведение комплекса ОРУ (обще развивающие упражнения) по лыжной подготовке. Спуски и подъемы.</i>   |  |
|  | 67 | <b>Прохождение дистанции 5км. Элементы тактики лыжных гонок (распределение сил по дистанции).</b><br><i>Проведение комплекса ОРУ (обще развивающие упражнения) по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 5км.</i>   |  |
|  | 68 | <b>Прохождение дистанции 2 -3 км. Лидирование и обгон. в среднем темпе.</b><br><i>Проведение комплекса ОРУ (обще развивающие упражнения)по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 3км. в среднем темпе.</i> |  |
|  | 69 | <b>Контроль прохождения дистанции 5 (д) - 6 км (ю).</b><br><i>Заполнение протоколов.</i>  |  |
|  | 70 | <i>Лыжные эстафеты. Проведение комплекса ОРУ (обще развивающие упражнения)по лыжной подготовке. Игры и игровые задания.</i>   |  |
|  | 71 | <b>Лыжный поход по пересечённой местности. Туристические навыки.</b><br><i>Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 5 – 6 км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки.</i>  |  |



| <b>Спортивные игры. Баскетбол (6 часов)</b> |    |   |  |
|---|----|---|--|
|   | 72 | <p><b>Инструктаж по технике безопасности.</b></p> <p><b>Нападение быстрым прорывом.</b> Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением.</p> <p><b>Нападение быстрым прорывом.</b> Развитие координационных способностей</p>              |  |
|   | 73 | <p><b>Нападение быстрый прорыв. Стойка и передвижение игрока.</b> Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением.</p> <p><b>Нападение быстрым прорывом.</b> Развитие координационных способностей</p>   |  |
|   | 74 | <p><b>Оценка выполнения действия игроков в нападении.</b> Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>   |  |
|   | 75 | <p><b>Применение технико – тактических действий в игре.</b> Зонная защита. Штрафной бросок.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Судейство. Учебная игра.</p>   |  |
|   | 76 | <p><b>Учебно – тренировочная игра.</b> Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением.</p> <p><b>Нападение быстрым прорывом.</b> Развитие игровой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p>                              |  |
|   | 77 | <p><b>Учебно – тренировочная игра 4x4. Тест на проверку теоретических знаний.</b> Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением.</p> <p><b>Нападение быстрым прорывом.</b> Развитие игровой и комплексное развитие психомоторных</p> |  |

|  |    |   |  |
|--|----|---|--|
|  |    | способностей.   |  |
| <b>Спортивные игры. Волейбол (7 часов)</b> |    |   |  |
|  | 78 | <b>Инструктаж по технике безопасности. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Развитие координационных способностей.</b>   |  |
|  | 79 | <b>Прием мяча снизу. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей.</b>   |  |
|  | 80 | <b>Игра в нападение через зону. Учебная игра. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</b>   |  |
|  | 81 | <b>Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Развитие координационных способностей.</b>                                |  |
|  | 82 | <b>Прямой нападающий удар через сетку. Групповое блокирование. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</b>        |  |
|  | 83 | <b>Оценка техники выполнения нападающего удара. Верхняя прямая подача. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей</b> |  |
|  | 84 | <b>Учебная игра. Групповое блокирование и страховка блока. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через</b>   |  |

|                                   |    |   |  |
|-----------------------------------|----|---|--|
|                                   |    | <i>сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</i>   |  |
| <b>Плавание (4 часа).</b>         |    |   |  |
|                                   | 85 | <b>Инструктаж по технике безопасности. Освобождение от захватов. Самоконтроль.</b>  |  |
|                                   | 86 | <b>Способы освобождения от захватов тонущего (имитация на суше). Правила соревнований.</b>  |  |
|                                   | 87 | <b>Способы транспортировки пострадавшего в воде.</b>  |  |
|                                   | 88 | <b>Игры и игровые задания на суше.</b>  |  |
| <b>Лёгкая атлетика (11 часов)</b> |    |   |  |
|                                   | 89 | <b>Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование прыжка в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.</b>   |  |
|                                   | 90 | <b>Прыжок в высоту с разбега с 6-8 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.</b>  |  |
|                                   | 91 | <b>Бег 30 метров - зачёт. Низкий старт и высокий старт до 60 м. Стартовый разгон (бег 30 метров). Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.</b> |  |
|                                   | 92 | <b>Бег 100 метров – зачёт. Низкий старт 60 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.</b>   |  |
|                                   | 93 | <b>Бег по пересеченной местности. Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.</b>  |  |
|                                   | 94 | <b>Прыжок в длину разбега способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.</b>  |  |
|                                   | 95 | <b>Прыжок в длину разбега. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.</b>                          |  |

|                               |     |   |  |
|-------------------------------|-----|---|--|
|                               | 96  | <b>Метание гранаты 500-700 грамм.</b> Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биомеханическая основа метания.<br>Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств  |  |
|                               | 97  | <b>Метание гранаты 500-700 грамм – дифференцированный зачёт.</b> Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние ОРУ (обще развивающие упражнения). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.<br>Соревнования по легкой атлетике, рекорды |  |
|                               | 98  | <b>Подтягивание (юноши), поднимание туловища (девушки) – дифференцированный зачёт.</b>  |  |
|                               | 99  | <b>Бег 2000 – 3000 м – дифференцированный зачёт.</b>  |  |
| <i>Русская лапта (3 часа)</i> |     |   |  |
|                               | 100 | <b>Инструктаж по технике безопасности.</b><br><b>Комбинации из изученных элементов.</b> Игра в защите и в нападении. Правила игры. Судейство.   |  |
|                               | 101 | <b>Приёмы позволяющие избежать осаливание.</b><br>Игры и игровые задания. Подвижные игры «Перестрелка», «Салки мячом».  |  |
|                               | 102 | <b>Учебная игра по правилам.</b> (Перемещение, владение мячом). Подвижные игры с мячом.<br>Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.  |  |

## ***Требования к уровню подготовки выпускников средней (полной) общеобразовательной школы.***

***В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:***

### ***Знать/понимать:***

- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличении продолжительности жизни, о профилактике профессиональных заболеваний;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

### ***Уметь:***

- выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания (шейпинга, атлетической гимнастики и адаптации физической культуры);
- выполнять простейшие приёмы самомассажа;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

### ***Демонстрировать:***

| <b>Физические качества</b> | <b>Физические упражнения</b>                                    | <b>Мальчи<br/>ки</b> | <b>Девоч-<br/>ки</b> |
|----------------------------|---|----------------------|----------------------|
| <b><i>Быстрота</i></b>     | Бег 100 м с низкого старта, с.                                  | 14,2                 | 17,2                 |
|                            | Прыжки ч/з скакалку, мин. с.                                    | 1.30                 | 1.00                 |
| <b><i>Сила</i></b>         | Подтягивание из виса, кол-во раз                                | 12                   | -                    |
|                            | Подтягивание, из виса лёжа, кол-во раз                          | -                    | 16                   |
|                            | Прыжок в длину с места, см                                      | 200                  | 175                  |
|                            | Поднимание туловища, лёжа на спине, руки за головой, кол-во раз | 50                   | 30                   |

|                            |                    |      |      |
|----------------------------|--------------------|------|------|
| <b><i>Выносливость</i></b> | Бег на 2000 м, мин | 9.30 | -    |
|                            | Бег на 1000 м, мин | -    | 4.30 |

***Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для***

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