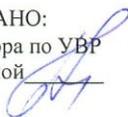


РАССМОТРЕНО:
на заседании МО учителей
естественно-математического
цикла
протокол № 1
от «31 » августа 2018 г.

СОГЛАСОВАНО:
с зам.директора по УВР
И.Ф.Поддубной



УТВЕРЖДЕНО:
приказом директора
МБОУ «СОШ № 44»
№ 391 от «1» сентября 2018 г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 44 имени М.Я. Вознесенского» г. Кемерово

Рабочая учебная программа
по физической культуре,
10-11 класс

Учитель – составитель: Исаева Л.А.

Срок реализации: 2 года

Количество часов по учебному плану: 210 часов (105 часов 10 класс – 3 часа в неделю; 105 часов 11 класс – 3 часа в неделю)

г. Кемерово, 2018г.

Содержание

1	Пояснительная записка	3
2	Содержание учебного предмета	5
3	Требования к подготовке учащихся	7
4	Учебно-тематическое план	11
5	Перечень ключевых слов	27
6	Литература для учащихся/учителя	28

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта общего образования и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич.- М.: Просвещение).

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
- создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями,

воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Повышению мотивации школьников к сдаче норм ГТО способствует и участие в контрольных прикидках, соревнованиях по общей физической подготовке, физкультурных праздниках и т. п.

К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Школьники, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут участвовать в сдаче норм и требований комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки терапевта, в которой указывается диагноз и противопоказания к тому или иному виду двигательных действий. К особой группе относятся школьники специальной медицинской группы. Их участие в сдаче норм ГТО ограничивается физическими упражнениями малой интенсивности, основной акцент делается на разделы знаний и слагаемые здорового образа жизни.

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов.

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать 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 (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку 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 регуляции.

Рабочая программа реализуется 2 года на 204 часа по 102 часа в год (3 часа в неделю).

Промежуточная аттестация по физической культуре проводится один раз в год в виде сдачи нормативов.

Содержание учебного предмета

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Настоящая рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры в 10 – 11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

Физическая культура и основы здорового образа жизни

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

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

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

Лёгкая атлетика (42час)

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль.

Баскетбол (60час)

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Гимнастика (36час)

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Лыжная подготовка (36час)

Влияние занятий по лыжной подготовке на развитие двигательных качеств и укрепление здоровья. Правила проведения соревнований. Техника безопасности. Самоконтроль при занятиях по лыжной подготовке.

Волейбол (30 час)

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне 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;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету

Основные задачи данной возрастной ступени (ГТО) - совершенствование физической подготовленности молодежи для последующей трудовой деятельности и готовности к службе в Вооруженных силах России. Юноши и девушки должны иметь достаточно глубокие знания по теме «Физическая культура и спорт», повседневно интересоваться международными спортивными достижениями российских спортсменов, результаты их участие на крупнейших международных соревнованиях. Владеть определенными умениями по оказанию первой медицинской помощи при бытовых, спортивных и других травмах, понимать в чем состоит вред курения, употребления алкоголя, и наркотиков, знать основные формы самоконтроля при занятиях физической культуры и спортом., уметь нести контроль за своим весом, аппетитом, пульсом, дыханием. Юноши и девушки должны знать основные правила гражданской обороны. Зачетные комплексы сдаются на контрольных уроках, также, как и во второй ступени на соревнованиях и специально организованных для этих целей соревнованиях для юношей и девушек.

Для сдачи норм **на золотой уровень** нужно выполнить не менее 7 норм на уровне золотого значка, а остальные на уровне требований для **серебряного уровня**.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—

	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различнв по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырехшажного варианта бросковътх шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществитть соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/	Виды испытаний (тесты)	Нормативы	
		Юноши	Девушки

п		Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золото й знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10

10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

Учебно-тематический план

10 класс Девушки

№ п/п	Разделы, темы	Кол-во часов
1	Раздел « Легкая атлетика ». Инструктаж по технике безопасности. Экспресс-тесты. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений	12 1
2	Экспресс-тесты. Высокий и низкий старт. Бег по повороту. Бег равномерном темпе до 15 – 20 мин.	1
3	Эстафетный бег. Стартовый разгон. Челночный бег 5 x10 см. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств	1
4	Бег 100 м. на результат. Бег в равномерном и переменном темпе до 15 – 20 мин.	1
5	Метание теннисного мяча и мяча 150 г. с места с ис 4 -5 бросковых шагов. Длительный бег до 15 – 20 мин.	1
6	Метание гранаты 300-700 г. с места и с 4-5 бросковых шагов. Длительный бег до 15-20 мин.	1
7	Круговая тренировка. Эстафетный бег в равномерном и переменном темпе до 15- 20 мин.	1
8	Метание гранаты 500 г. на результат. Сдача ГТО	1
9	Кросс 8 – 10 мин. Круговая тренировка. Самоконтроль.	1
10	Бег 200 м. на результат. Правила проведения соревнований	1
11	Силовая подготовка в тренажерном зале. Бег в равномерном и переменном темпе до 15 – 20 мин.	1
12	Кросс 500 м. на результат.	1
1	Раздел « Баскетбол ». Инструктаж по технике безопасности. Терминология баскетбола. Передвижения в нападении и защите.	15 1
2	Ловля высоко летающий мячей в прыжке. Учебно-тренировочная игра. Правила игры	1
3	Ведения мяча с изменением высоты отскока и скорости. Учебно-тренировочная игра. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств	1
4	Броски мяча по кольцу после ведения в два шага. Двухсторонняя игра.	1
5	Ведение мяча при сближении с соперником. Учебно-тренировочная игра.	1
6	Тактические действия в защите. Учебно-тренировочная игра.	1
7	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Двухсторонняя игра.	1
8	Ловля мяча от щита. Взаимодействие игроков нападения с защитой. Учебно-тренировочная игра. Организация и проведение соревнований.	1
9	Броски мяча с различных точек, индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.	1
10	Групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом. Учебно-тренировочная игра.	1

11	Штрафной бросок. Комбинация из основных элементов техники передвижения. Двухсторонняя игра.	1
12	Взаимодействие игроков нападения с защитой. Учебно-тренировочная игра.	1
13	Броски мяча с различных дистанций после ведения мяча. Двухсторонняя игра.	1
14	Комбинация из освоенных элементов ведения мяча и бросков по кольцу. Двухсторонняя игра.	1
15	Совершенствование техники ведения и бросков мяча. Учебно-тренировочная игра.	1
1	Раздел «Гимнастика». Инструктаж по технике безопасности. Строевая подготовка. Основы биомеханики гимнастических упражнений	18 1
2	Длинный кувырок через препятствие а высоте 90 см. Стойка на руках с помощью.	1
3	Силовая подготовка. Занятия в тренажерном зале. Прыжки со скалкой. Влияние на телосложение гимнастических упражнений	1
4	Стойка на лопатках. Из упора – кувырок назад в «полушпагат». Прыжок углом через коня в ширину. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.	1
5	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см.). Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями	1
6	Стойка на руках с помощью. Сед углом, стоя на коленях наклон назад. Сгибание и разгибание рук в упоре.	1
7	Опорный прыжок через козла в ширину (высота снаряда 110 см.). Сгибание и разгибание рук в упоре.	1
8	Сгибание и разгибание в упоре на оценку. Толчком и подъем в упор на верхнюю жердь.	1
9	Комбинация из освоенных акробатических элементов на оценку.	1
10	Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом назад соскок.	1
11	Опорный прыжок через козла в ширину на оценку.	1
12	Комбинация из освоенных элементов на брусьях.	1
13	Прыжок с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой через коня в ширину на оценку.	1
14	Поднимание туловища из положения лежа на результат. Сдача ГТО	1
15	Упражнения в равновесии. Прыжки толчком двух ног. Прыжки со сменой ног.	1
16	Толчком двух ног вис углом. Силовая подготовка в тренажерном зале.	1
17	Из вися стоя, махом и толчком другой – подъем переворотом.	1
18	Вис прогнувшись. Эстафета с элементами акробатики.	1
1	Раздел «Лыжная подготовка». Инструктаж по технике безопасности. Попеременный двухшажный ход.	18 1
2	Переход с хода на ход в зависимости от условия дистанции и состояния лыжника. Влияние занятий по лыжной подготовке на развитие двигательных качеств и укрепление здоровья.	1
3	Обгон на дистанции. Финиширование. Прохождение до 5 км. Правила	1

	проведения соревнований.	
4	Одновременный одношажный ход. Самоконтроль при занятиях по лыжной подготовке.	1
5	Прохождение дистанции до 5 км.	1
6	Одновременный бесшажный ход.	1
7	Прохождение дистанции в медленном темпе до 5 км.	1
8	Одновременный двухшажный ход.	1
9	Спуски со склона с поворотом и торможением.	1
10	Прохождение дистанции 3 км. На результат	1
11	Переход с одновременного хода на попеременным.	1
12	Прохождение дистанции до 5 км.	1
13	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.	1
14	Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до	1
15	Дистанции до 5 км. С переменной скоростью.	1
16	Силовая подготовка. Занятия в тренажерном зале.	1
17	Прохождения дистанции до 5 км. С переменной скоростью.	1
18	Прохождение дистанции до 3 км. На результат. Сдача ГТО	1
1	Раздел « Волейбол ». Инструктаж по технике безопасности. Техника передвижений, остаток, стоек. Терминология волейбола.	15
2	Верхняя передача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Правила игры	1
3	Прием мяча снизу после подачи. Передача в зону 3 после передачи. Учебная игра с заданиями.	1
4	Верхняя прямая подача. Учебная игра с заданиями. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.	1
5	Передача мяча сверху в прыжке. Страховка у сетки. Учебная игра с заданиями.	1
6	Нападающий удар. Блокирование одиночное. Учебная игр с заданиями. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.	1
7	Нижняя прямая подача. Передача в зону 3 из зон 1, 6, 5. Учебная игра с заданиями.	1
8	Техника приема и подачи мяча на оценку. Учебная игра с заданиями.	1
9	Нападающий удар. Блокирование двумя игроками. Учебная игра с заданиями.	1
10	Комбинация из освоенных элементов техники на оценку. Учебная игра.	1
11	Верхняя передача мяча на оценку. Учебная игра с заданиями.	1
12	Подача мяча на оценку. Учебная игра.	1
13	Тактические действия в нападении и защите.	1
14	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра с заданиями.	1
15	Совершенствование техники защитных действий. Учебная игра с заданиями. Организация и проведение соревнований.	1
1	Раздел « Баскетбол ». Инструктаж по технике безопасности. Различные передачи в движении.	15
		1

2	Ловля и передача мяча после отскока от щита. Учебно-тренировочная игра.	1
3	Броская мяча по кольцу после ведения мяча. Учебно-тренировочная игра.	1
4	Зонные защитно-тактические действия игроков. Учебно-тренировочная игра.	1
5	Штрафной бросок. Броски по кольцу с различных точек. Учебно-тренировочная игра.	1
6	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.	1
7	Комбинация из освоенных элементов баскетбола на оценку. Учебно-тренировочная игра.	1
8	Взаимодействие игроков нападения с защитой. Учебная игра.	1
9	Броски мяча по кольцу после ведения в два шага. Учебно-тренировочная игра.	1
10	Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.	1
11	Бросок мяча с различных дистанций после ведения мяча. Учебно-тренировочная игра.	1
12	Совершенствование техники ведения и бросков мяча. Учебно-тренировочная игра.	1
13	Комбинация из освоенных элементов баскетбола на оценку. Учебно-тренировочная игра.	1
14	Групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	1
15	Совершенствование техники игры в баскетбол в целом. Учебно-тренировочная игра.	1
1	Раздел « Легкая атлетика ». Инструктаж по технике безопасности. Экспресс тесты.	9 1
2	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Экспресс-тесты.	1
3	Круговая тренировка (6 -7станции) Челночный бег 5*10м. Эстафетный бег.	1
4	Бег 100м с низкого старта на результат. Сдача ГТО Бег в равномерном и переменном темпе до 15-20 мин	1
5	Метание гранаты 300-500г с места и 4-5 бросковых шагов. Длительный бег до 20 мин	1
6	Метание гранаты 500г на результат. Сдача ГТО. Кросс 8-10 мин	1
7	Бег 500м на результат	1
8	Бег в равномерном и переменном темпе до 15-20 мин.	1
9	Бег 2000м на результат Сдача ГТО	1

**Учебно-тематический план
10 класс
Юноши**

Урок и	Программный материал	Кол-во часов
	I четверть	
I	Раздел "Легкая атлетика".	12
1	Инструктаж по технике безопасности. Экспресс-тесты. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений.	1
2	Экспресс-тесты. Высокий и низкий старт, повтор.	1
3	Стартовый разгон. Челночный бег 5x10 м.	1
4	Эстафетный бег. 100м. на результат. Сдача ГТО	1
5	Метание мяча 150 м. 4-5 бросковых шагов. Длительный бег до 25 мин.	1
6	Метание гранаты 500-700г. с места 4-5 бросковых шагов. Длительный бег до 20 мин.	1
7	Круговая тренировка. Эстафеты. Длительный бег до 20-25	1
8	Метание гранаты 700 г. На результат. Сдача ГТО	1
9	Бег в равномерном и переменном темпе по 20 и 25 мин.	1
10	Бег 3000 м на результат. Сдача ГТО Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств.	1
11	Круговая тренировка. Бег в равномерном и переменном темпе по 20 и 25 мин. Самоконтроль.	1
12	Кросс 1000 м. На результат.	1
II	Раздел "Баскетбол".	15
1	Инструктаж по технике безопасности. Повторение техники перемещений и владения мячом. Терминология баскетбола.	
2	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Учебно-тренировочная игра. Правила игры.	1
3	Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Учебно-тренировочная игра.	1
4	Броски мяча с различной дистанции без сопротивления и с сопротивлением защитника. Двухсторонняя игра.	1
5	Действия против игрока без мяча и с мячом. Учебно-тренировочная игра. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.	1
6	Взаимодействие игроков нападения с защитой. Учебно-тренировочная игра.	1
7	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и ведения мячом. Двухсторонняя игра.	1
8	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Учебно-тренировочная игра.	1
9	Броски мяча с различных дистанций с места, в прыжке. Учебно-тренировочная игра.	1
10	Групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.	1

11	Комбинации из освоенных элементов, техники передвижений. Двухсторонняя игра. Организация и проведение соревнований.	1
12	Быстрый отрыв. Взаимодействие игроков нападения с защитой. Учебно-тренировочная игра.	1
13	Броски мяча с различных дистанций после ведения мяча. Двусторонняя игра.	1
14	Комбинации из освоенных элементов ведения мяча и бросков по кольцу. Двусторонняя игра.	1
15	Совершенствование техники ведения и бросков мяча. Учебно-тренировочная игра.	1
II четверть		
III	Раздел "Гимнастика".	18
1	Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения.	1
2	Прыжок ноги врозь через коня в длину (высота 120-125 см).	1
3	Силовая подготовка. Занятия в тренажерном зале. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями.	1
4	Длинный кувырок через препятствия на высоте до 90 см. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.	1
5	Стойка на руках с помощью. Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Основы биомеханики гимнастических упражнений.	1
6	Стойка на голове и руках силой. Подъем в упор силой.	1
7	Подъем переворотом. Переворот боком.	1
8	Подтягивание в висячем положении на результат. Стойка на руках.	1
9	Комбинация из ранее освоенных акробатических элементов на оценку.	1
10	Из висячего положения переворот в упоре силой, оборот назад.	1
11	Лазание по канату с помощью ног на скорость. Опорный прыжок через коня в длину на оценку. Влияние на телосложение гимнастических упражнений.	1
12	Комбинации из освоенных элементов на перекладине.	1
13	Прыжок через гимнастического козла в длину, согнув ноги.	1
14	Подъем махом назад, ноги врозь на брусьях.	1
15	Из седа ноги врозь, стойка на плечах силой.	1
16	Контрольная комбинация на брусьях из освоенных элементов.	1
17	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях.	1
18	Подъем разгибом на перекладине, соскок на махе сзади.	1
IV	Раздел "Лыжная подготовка".	3
1	Инструктаж по технике безопасности. Прохождение дистанции до 5-7 км.	1
2	Переход с одновременных ходов на попеременные. Влияние занятий по лыжной подготовке на развитие двигательных качеств и укрепление здоровья.	1
3	Попеременный двухшажный ход.	1
III четверть		
V	Раздел "Лыжная подготовка".	15
1	Спуски со склона с поворотами торможением.	1
2	Прохождение дистанции до 5-7 км с переменной скоростью. Самоконтроль при занятиях по лыжной подготовке.	1
3	Одновременные ходы.	1
4	Переход с одного хода на другой.	1

5	Обгон на дистанции, финиширование.	1
6	Прохождение дистанции до 5-7 км.	1
7	Прохождение дистанции 5 км на результат.	1
8	Спуски со склона с поворотами и торможением.	1
9	Переход с хода на ход в зависимости от условий. Правила проведения соревнований.	1
10	Дистанции и состояния лыжи. Прохождения до 5-7 км.	1
11	Преодоление подъема и препятствий.	1
12	Прохождение дистанции до 5-7 км с переменной скоростью.	1
13	Силовая подготовка. Занятия в тренажерном зале.	1
14	Прохождение дистанции до 5-7 км.	1
15	Прохождение дистанции 5 км на результат. Сдача ГТО	1
VI	Раздел "Волейбол".	15
1	Инструктаж по технике безопасности. Техника передвижений, остановок, стоек. Терминология Волейбола.	1
2	Верхняя и нижняя прямая подача, учебная игра с заданием	1
3	Прием подачи снизу. Первая передача на зону 3. Учебная игра с заданием. Правила игры.	1
4	Верхняя прямая подача. Вторая передача на зону 2 и 4. Учебная игра с заданием. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.	1
5	Нападающий удар. Командные тактические действия в нападении и защите.	1
6	Блокирование двумя игроками, страховка. Учебная игра с заданием.	1
7	Техника приема и подачи мяча на оценку. Учебная игра с заданием.	1
8	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Страховка. Учебная игра. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.	1
9	Одиночное блокирование. Нападающий удар. Учебная игра с заданием.	1
10	Комбинация из основных элементов техники на оценку. Учебная игра.	1
11	Варианты подач мяча и нападающего удара через сетку. Учебная игра с заданием.	1
12	Подача мяча на оценку, учебная игра. Организация и проведение соревнований.	1
13	Тактические действия в нападении и защите.	1
14	Верхняя передача мяча на оценку, учебная игра с заданием.	1
15	Совершенствование техники защитных действий. Учебная игра с заданиями.	1
IV четверть		
VII	Раздел "Баскетбол".	15
1	Инструктаж по технике безопасности. Ловля мяча с полуотскока.	1
2	Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра.	1
3	Передача мяча одной рукой в движении. Учебно-тренировочная игра. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятии баскетболом.	1
4	Броски мяча с различных дистанций без сопротивления и с	1

	сопротивлением защитника. Учебная игра.	
5	Штрафной бросок. Индивидуальные действия в защите. Учебно-тренировочная игра.	1
6	Ловля мяча после отскока от щита. Броски мяча в кольцо с разных точек. Учебная игра.	1
7	Комбинации из освоенных элементов баскетбола на оценку. Учебно-тренировочная игра.	1
8	Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра.	1
9	Взаимодействие игроков в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.	1
10	Быстрый отрыв. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока мяча. Учебная игра.	1
11	Бросок мяча с различных дистанций после ведения. Учебно-тренировочная игра.	1
12	Совершенствование техники ведения и бросков мяча. Учебно-тренировочная игра.	1
13	Комбинация из освоенных элементов баскетбола на оценку. Учебно-тренировочная игра.	1
14	Действия против игрока без мяча и с мячом. Учебно-тренировочная игра	1
15	Совершенствование техники игры в баскетбол в целом. Учебно-тренировочная игра	1
VIII	Раздел "Легкая атлетика".	9
1	Инструктаж по технике безопасности, экспресс-тесты.	1
2	Финиш в беге на различные дистанции. Силовая подготовка в тренажерном зале. Правила проведения соревнований.	1
3	Круговая тренировка (6-7 станции). Челночный бег 10x10 м.	1
4	Бег 100м с низкого старта на результат. Бег в равномерном и переменном темпе до 20 мин.	1
5	Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность. Длительный бег до 20 мин.	1
6	Метание гранаты 500-700г с места и с 4-5 шагов. Длительный бег до 20 мин.	1
7	Метание гранаты 700 г на результат. Сдача ГТО	1
8	Бег 3000 м на результат. Сдача ГТО	1
9	Кросс 1000 м на результат. Сдача ГТО	1

Учебно – тематический план
11 класс
Девушки

№ п/п	Разделы, темы	Кол-во часов
1	Раздел «Легкая атлетика». Инструктаж по технике безопасности. Экспресс-тесты. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений	12 1
2	Экспресс-тесты. Высокий и низкий старт. Бег по повороту. Бег равномерном темпе до 15 – 20 мин.	1
3	Эстафетный бег. Стартовый разгон. Челночный бег 5 x10 см. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств	1
4	Бег 100 м. на результат. Сдача ГТО Бег в равномерном и переменном темпе до 15 – 20 мин.	1
5	Метание теннисного мяча и мяча 150 г. с места с ис 4 -5 бросковых шагов. Длительный бег до 15 – 20 мин.	1
6	Метание гранаты 300-700 г. с места и с 4-5 бросковых шагов. Длительный бег до 15-20 мин.	1
7	Круговая тренировка. Эстафетный бег в равномерном и переменном темпе до 15- 20 мин.	1
8	Метание гранаты 500 г. на результат. Сдача ГТО	1
9	Кросс 8 – 10 мин. Круговая тренировка. Самоконтроль.	1
10	Бег 200 м. на результат. Правила проведения соревнований	1
11	Силовая подготовка в тренажерном зале. Бег в равномерном и переменном темпе до 15 – 20 мин.	1
12	Кросс 500 м. на результат.	1
1	Раздел «Баскетбол». Инструктаж по технике безопасности. Терминология баскетбола. Передвижения в нападении и защите.	15 1
2	Ловля высоко летающий мячей в прыжке. Учебно-тренировочная игра. Правила игры	1
3	Ведения мяча с изменением высоты отскока и скорости. Учебно-тренировочная игра. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств	1
4	Броски мяча по кольцу после ведения в два шага. Двухсторонняя игра.	1
5	Ведение мяча при сближении с соперником. Учебно-тренировочная игра.	1
6	Тактические действия в защите. Учебно-тренировочная игра.	1
7	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Двухсторонняя игра.	1
8	Ловля мяча от щита. Взаимодействие игроков нападения с защитой. Учебно-тренировочная игра. Организация и проведение соревнований.	1
9	Броски мяча с различных точек, индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.	1
10	Групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом. Учебно-тренировочная игра.	1

11	Штрафной бросок. Комбинация из основных элементов техники передвижения. Двухсторонняя игра.	1
12	Взаимодействие игроков нападения с защитой. Учебно-тренировочная игра.	1
13	Броски мяча с различных дистанций после ведения мяча. Двухсторонняя игра.	1
14	Комбинация из освоенных элементов ведения мяча и бросков по кольцу. Двухсторонняя игра.	1
15	Совершенствование техники ведения и бросков мяча. Учебно-тренировочная игра.	1
1	Раздел «Гимнастика». Инструктаж по технике безопасности. Строевая подготовка. Основы биомеханики гимнастических упражнений	18 1
2	Длинный кувырок через препятствие а высоте 90 см. Стойка на руках с помощью.	1
3	Силовая подготовка. Занятия в тренажерном зале. Прыжки со скалкой. Влияние на телосложение гимнастических упражнений	1
4	Стойка на лопатках. Из упора – кувырок назад в «полушпагат». Прыжок углом через коня в ширину. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.	1
5	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см.). Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями	1
6	Стойка на руках с помощью. Сед углом, стоя на коленях наклон назад. Сгибание и разгибание рук в упоре.	1
7	Опорный прыжок через козла в ширину (высота снаряда 110 см.). Сгибание и разгибание рук в упоре.	1
8	Сгибание и разгибание в упоре на оценку. Толчком и подъем в упор на верхнюю жердь.	1
9	Комбинация из освоенных акробатических элементов на оценку.	1
10	Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом назад соскок.	1
11	Опорный прыжок через козла в ширину на оценку.	1
12	Комбинация из освоенных элементов на брусках.	1
13	Прыжок с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой через коня в ширину на оценку.	1
14	Поднимание туловища из положения лежа на результат.	1
15	Упражнения в равновесии. Прыжки толчком двух ног. Прыжки со сменой ног.	1
16	Толчком двух ног вис углом. Силовая подготовка в тренажерном зале.	1
17	Из вися стоя, махом и толчком другой – подъем переворотом.	1
18	Вис прогнувшись. Эстафета с элементами акробатики.	1
1	Раздел «Лыжная подготовка». Инструктаж по технике безопасности. Попеременный двухшажный ход.	18 1
2	Переход с хода на ход в зависимости от условия дистанции и состояния лыжни. Влияние занятий по лыжной подготовке на развитие двигательных качеств и укрепление здоровья.	1
3	Обгон на дистанции. Финиширование. Прохождение до 5 км. Правила	1

	проведения соревнований.	
4	Одновременный одношажный ход. Самоконтроль при занятиях по лыжной подготовке.	1
5	Прохождение дистанции до 5 км.	1
6	Одновременный бесшажный ход.	1
7	Прохождение дистанции в медленном темпе до 5 км.	1
8	Одновременный двухшажный ход.	1
9	Спуски со склона с поворотом и торможением.	1
10	Прохождение дистанции 3 км. На результат Сдача ГТО	1
11	Переход с одновременного хода на попеременным.	1
12	Прохождение дистанции до 5 км.	1
13	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.	1
14	Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до	1
15	Дистанции до 5 км. С переменной скоростью.	1
16	Силовая подготовка. Занятия в тренажерном зале.	1
17	Прохождения дистанции до 5 км. С переменной скоростью.	1
18	Прохождение дистанции до 3 км. На результат.	1
1	Раздел « Волейбол ». Инструктаж по технике безопасности. Техника передвижений, остаток, стоек. Терминология волейбола.	15
2	Верхняя передача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Правила игры	1
3	Прием мяча снизу после подачи. Передача в зону 3 после передачи. Учебная игра с заданиями.	1
4	Верхняя прямая подача. Учебная игра с заданиями. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.	1
5	Передача мяча сверху в прыжке. Страховка у сетки. Учебная игра с заданиями.	1
6	Нападающий удар. Блокирование одиночное. Учебная игр с заданиями. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.	1
7	Нижняя прямая подача. Передача в зону 3 из зон 1, 6, 5. Учебная игра с заданиями.	1
8	Техника приема и подачи мяча на оценку. Учебная игра с заданиями.	1
9	Нападающий удар. Блокирование двумя игроками. Учебная игра с заданиями.	1
10	Комбинация из освоенных элементов техники на оценку. Учебная игра.	1
11	Верхняя передача мяча на оценку. Учебная игра с заданиями.	1
12	Подача мяча на оценку. Учебная игра.	1
13	Тактические действия в нападении и защите.	1
14	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра с заданиями.	1
15	Совершенствование техники защитных действий. Учебная игра с заданиями. Организация и проведение соревнований.	1
1	Раздел « Баскетбол ». Инструктаж по технике безопасности. Различные передачи в движении.	15
		1

2	Ловля и передача мяча после отскока от щита. Учебно-тренировочная игра.	1
3	Броская мяча по кольцу после ведения мяча. Учебно-тренировочная игра.	1
4	Зонные защитно-тактические действия игроков. Учебно-тренировочная игра.	1
5	Штрафной бросок. Броски по кольцу с различных точек. Учебно-тренировочная игра.	1
6	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.	1
7	Комбинация из освоенных элементов баскетбола на оценку. Учебно-тренировочная игра.	1
8	Взаимодействие игроков нападения с защитой. Учебная игра.	1
9	Броски мяча по кольцу после ведения в два шага. Учебно-тренировочная игра.	1
10	Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.	1
11	Бросок мяча с различных дистанций после ведения мяча. Учебно-тренировочная игра.	1
12	Совершенствование техники ведения и бросков мяча. Учебно-тренировочная игра.	1
13	Комбинация из освоенных элементов баскетбола на оценку. Учебно-тренировочная игра.	1
14	Групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	1
15	Совершенствование техники игры в баскетбол в целом. Учебно-тренировочная игра.	1
1	Раздел « Легкая атлетика ». Инструктаж по технике безопасности. Экспресс тесты.	9 1
2	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Экспресс-тесты.	1
3	Круговая тренировка (6 -7станции) Челночный бег 5*10м. Эстафетный бег.	1
4	Бег 100м с низкого старта на результат. Бег в равномерном и переменном темпе до 15-20 мин	1
5	Метание гранаты 300-500г с места и 4-5 бросковых шагов. Длительный бег до 20 мин	1
6	Метание гранаты 500г на результат. Сдача ГТО. Кросс 8-10 мин	1
7	Бег 500м на результат	1
8	Бег в равномерном и переменном темпе до 15-20 мин.	1
9	Бег 2000м на результат Сдача ГТО	1

**Учебно – тематический план
11 класс
Юноши**

Урок и	Программный материал	Кол-во часов
	I четверть	
I	Раздел” Легкая атлетика”	12
1	Инструктаж по технике безопасности. Экспресс-тесты. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений.	1
2	Экспресс-тесты. Высокий и низкий старт, повтор.	1
3	Стартовый разгон. Челночный бег 5x10 м.	1
4	Эстафетный бег. 100м. на результат. Сдача ГТО	1
5	Метание мяча 150 м. 4-5 бросковых шагов. Длительный бег до 25 мин.	1
6	Метание гранаты 500-700г. с места 4-5 бросковых шагов. Длительный бег до 20 мин.	1
7	Круговая тренировка. Эстафеты. Длительный бег до 20-25	1
8	Метание гранаты 700 г. На результат. Сдача ГТО	1
9	Бег в равномерном и переменном темпе по 20 и 25 мин. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств.	1
10	Бег 3000 м на результат. Сдача ГТО	1
11	Круговая тренировка. Бег в равномерном и переменном темпе по 20 и 25 мин. Самоконтроль.	1
12	Кросс 1000 м. На результат.	1
II	Раздел "Баскетбол".	15
1	Инструктаж по технике безопасности. Повторение техники перемещений и владения мячом. Терминология баскетбола.	1
2	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Учебно-тренировочная игра. Правила игры.	1
3	Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Учебно-тренировочная игра.	1
4	Броски мяча с различной дистанции без сопротивления и с сопротивлением защитника. Двухсторонняя игра.	1
5	Действия против игрока без мяча и с мячом. Учебно-тренировочная игра. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.	1
6	Взаимодействие игроков нападения с защитой. Учебно-тренировочная игра.	1
7	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и ведения мячом. Двухсторонняя игра.	1
8	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Учебно-тренировочная игра.	1
9	Броски мяча с различных дистанций с места, в прыжке. Учебно-тренировочная игра.	1
10	Групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.	1

11	Комбинации из освоенных элементов, техники передвижений. Двухсторонняя игра. Организация и проведение соревнований.	1
12	Быстрый отрыв. Взаимодействие игроков нападения с защитой. Учебно-тренировочная игра.	1
13	Броски мяча с различных дистанций после ведения мяча. Двухсторонняя игра.	1
14	Комбинации из освоенных элементов ведения мяча и бросков по кольцу. Двухсторонняя игра.	1
15	Совершенствование техники ведения и бросков мяча. Учебно-тренировочная игра.	1
II четверть		
III	Раздел "Гимнастика".	18
1	Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения.	1
2	Прыжок ноги врозь через коня в длину (высота 120-125 см)	1
3	Силовая подготовка. Занятия в тренажерном зале. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями.	1
4	Длинный кувырок через препятствия на высоте до 90 см. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.	1
5	Стойка на руках с помощью. Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Основы биомеханики гимнастических упражнений.	1
6	Стойка на голове и руках силой. Подъем в упор силой	1
7	Подъем переворотом. Переворот боком.	1
8	Подтягивание в висячем положении на результат. Стойка на руках.	1
9	Комбинация из ранее освоенных акробатических элементов на оценку	1
10	Из висячего положения переворот в упоре силой, оборот назад	1
11	Лазание по канату с помощью ног на скорость. Опорный прыжок через коня в длину на оценку. Влияние на телосложение гимнастических упражнений.	1
12	Комбинации из освоенных элементов на перекладине.	1
13	Прыжок через гимнастического козла в длину, согнув ноги	1
14	Подъем махом назад, ноги врозь на брусьях	1
15	Из седа ноги врозь, стойка на плечах силой	1
16	Контрольная комбинация на брусьях из освоенных элементов	1
17	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях	1
18	Подъем разгибом на перекладине, соскок на махе сзади	1
IV	Раздел "Лыжная подготовка".	
1	Инструктаж по технике безопасности. Прохождение дистанции до 5-7 км.	1
2	Переход с одновременных ходов на попеременные. Влияние занятий по лыжной подготовке на развитие двигательных качеств и укрепление здоровья.	1
3	Попеременный двухшажный ход.	1
III четверть		
V	Раздел "Лыжная подготовка".	15
1	Спуски со склона с поворотами торможением	1
2	Прохождение дистанции до 5-7 км с переменной скоростью	1
3	Одновременные ходы	1
4	Переход с одного хода на другой	1
5	Обгон на дистанции, финиширование	1

6	Прохождение дистанции до 5-7 км	1
7	Прохождение дистанции 5 км на результат	1
8	Спуски со склона с поворотами и торможением	1
9	Переход с хода на ход в зависимости от условий. Правила проведения соревнований.	1
10	Дистанции и состояния лыжи. Прохождения до 5-7 км	1
11	Преодоление подъема и препятствий	1
12	Прохождение дистанции до 5-7 км с переменной скоростью	1
13	Силовая подготовка. Занятия в тренажерном зале.	1
14	Прохождение дистанции до 5-7 км	1
15	Прохождение дистанции 5 км на результат	1
VI	Раздел "Волейбол".	15
1	Инструктаж по технике безопасности. Техника передвижений, остановок, стоек. Терминология Волейбола.	1
2	Верхняя и нижняя прямая подача, учебная игра с заданием	1
3	Прием подачи снизу. Первая передача на зону 3. Учебная игра с заданием. Правила игры.	1
4	Верхняя прямая подача. Вторая передача на зону 2 и 4. Учебная игра с заданием. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.	1
5	Нападающий удар. Командные тактические действия в нападении и защите.	1
6	Блокирование двумя игроками, страховка. Учебная игра с заданием.	1
7	Техника приема и подачи мяча на оценку. Учебная игра с заданием	1
8	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Страховка. Учебная игра. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.	1
9	Одиночное блокирование. Нападающий удар. Учебная игра с заданием.	1
10	Комбинация из основных элементов техники на оценку. Учебная игра.	1
11	Варианты подач мяча и нападающего удара через сетку. Учебная игра с заданием.	1
12	Подача мяча на оценку, учебная игра. Организация и проведение соревнований.	1
13	Тактические действия в нападении и защите	1
14	Верхняя передача мяча на оценку, учебная игра с заданием	1
15	Совершенствование техники защитных действий. Учебная игра с заданиями	1
IV четверть		
VII	Раздел "Баскетбол".	15
1	Инструктаж по технике безопасности. Ловля мяча с полукотскока	1
2	Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра	1
3	Передача мяча одной рукой в движении. Учебно-тренировочная игра. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятии баскетболом.	1
4	Броски мяча с различных дистанций без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра.	1

5	Штрафной бросок. Индивидуальные действия в защите. Учебно-тренировочная игра	1
6	Ловля мяча после отскока от щита. Броски мяча в кольцо с разных точек. Учебная игра	1
7	Комбинации из освоенных элементов баскетбола на оценку. Учебно-тренировочная игра	1
8	Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра	1
9	Взаимодействие игроков в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра	1
10	Быстрый отрыв. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока мяча. Учебная игра.	1
11	Бросок мяча с различных дистанций после ведения. Учебно-тренировочная игра	1
12	Совершенствование техники ведения и бросков мяча. Учебно-тренировочная игра.	1
13	Комбинация из освоенных элементов баскетбола на оценку. Учебно-тренировочная игра	1
14	Действия против игрока без мяча и с мячом. Учебно-тренировочная игра	1
15	Совершенствование техники игры в баскетбол в целом. Учебно-тренировочная игра	1
VIII	Раздел "Легкая атлетика".	9
1	Инструктаж по технике безопасности, экспресс-тесты	1
2	Финиш в беге на различные дистанции. Силовая подготовка в тренажерном зале. Правила проведения соревнований.	1
3	Круговая тренировка (6-7 станции). Челночный бег 10x10 м	1
4	Бег 100м с низкого старта на результат. Сдача ГТО Бег в равномерном и переменном темпе до 20 мин	1
5	Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность. Длительный бег до 20 мин.	1
6	Метание гранаты 500-700г с места и с 4-5 шагов. Длительный бег до 20 мин	1
7	Метание гранаты 700 г на результат Сдача ГТО	1
8	Бег 3000 м на результат Сдача ГТО	1
9	Кросс 1000 м на результат Сдача ГТО	1

Перечень ключевых слов

Олимпийские игры
Олимпийское движение
Физкультурно-массовое движение
Техника бега
Техника выполнения прыжков
Нормы и требования ГТО
Техника игры
Правила игры
Самостраховка

Литература для учащихся/ учителя

Литература для учащихся

1. Лях. В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 класс. – М.: Просвещение, 2012.

Литература для учителя

1. Кузнецов. В.С., Колодницкий, Г. А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М., 2004.
2. Макаров, А. Н. Лёгкая атлетика.- М., 1990
3. Мишин В.И. Настольная книга учителя физкультуры, М.: Просвещение, 2003
4. Петров П.К Методика преподавания гимнастики в школе.- М: Просвещение, 2003.
5. Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов.- М.,2001.
6. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры/ под ред. Э. Найминова. – М., 2001
7. Журнал «Физическая культура в школе».