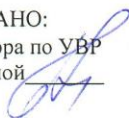


РАССМОТРЕНО:  
на заседании МО учителей  
естественно-математического  
цикла  
протокол № 1  
от «31 » августа 2018 г.

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 различннь 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		Бронзовый й знак	Серебряный 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 « <b>Легкая атлетика</b> ». Инструктаж по технике безопасности. Экспресс-тесты. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений	<b>12</b> 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 м. 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 « <b>Баскетбол</b> ». Инструктаж по технике безопасности. Терминология баскетбола. Передвижения в нападении и защите.	<b>15</b> 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	<b>18</b> 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.	<b>18</b> 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.	<b>15</b>
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 игра 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.	<b>15</b>
		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 « <b>Легкая атлетика</b> ». Инструктаж по технике безопасности. Экспресс тесты.	<b>9</b> 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. <b>Сдача ГТО Бег в равномерном и переменном темпе до 15-20 мин</b>	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. <b>Сдача ГТО. Кросс 8-10 мин</b>	1
7	Бег 500м на результат	1
8	Бег в равномерном и переменном темпе до 15-20 мин.	1
9	Бег 2000м на результат <b>Сдача ГТО</b>	1

**Учебно-тематический план  
10 класс  
Юноши**

<b>Урок и</b>	<b>Программный материал</b>	<b>Кол-во часов</b>
	<b>I четверть</b>	
<b>I</b>	<b>Раздел "Легкая атлетика".</b>	<b>12</b>
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. <b>Сдача ГТО</b>	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. <b>Сдача ГТО</b>	1
9	Бег в равномерном и переменном темпе по 20 и 25 мин.	1
10	Бег 3000 м на результат. <b>Сдача ГТО</b> 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
<b>II</b>	<b>Раздел "Баскетбол".</b>	<b>15</b>
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
<b>II четверть</b>		
<b>III</b>	<b>Раздел "Гимнастика".</b>	<b>18</b>
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
<b>IV</b>	<b>Раздел "Лыжная подготовка".</b>	<b>3</b>
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
<b>III четверть</b>		
<b>V</b>	<b>Раздел "Лыжная подготовка".</b>	<b>15</b>
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. <b>Сдача ГТО</b>	1
<b>VI</b>	<b>Раздел "Волейбол".</b>	<b>15</b>
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
<b>IV четверть</b>		
<b>VII</b>	<b>Раздел "Баскетбол".</b>	<b>15</b>
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
<b>VIII</b>	<b>Раздел "Легкая атлетика".</b>	<b>9</b>
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. <b>Сдача ГТО</b>	1
8	Бег 3000 м на результат. <b>Сдача ГТО</b>	1
9	Кросс 1000 м на результат. <b>Сдача ГТО</b>	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	<b>12</b> 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. <b>Сдача ГТО</b> 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. <b>Сдача ГТО</b>	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.	<b>15</b> 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	<b>18</b> 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.	<b>18</b> 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 <b>Сдача ГТО</b>	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 « <b>Волейбол</b> ». Инструктаж по технике безопасности. Техника передвижений, остаток, стоек. Терминология волейбола.	<b>15</b>
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 « <b>Баскетбол</b> ». Инструктаж по технике безопасности. Различные передачи в движении.	<b>15</b>
		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 « <b>Легкая атлетика</b> ». Инструктаж по технике безопасности. Экспресс тесты.	<b>9</b> 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. <b>Сдача ГТО. Кросс 8-10 мин</b>	1
7	Бег 500м на результат	1
8	Бег в равномерном и переменном темпе до 15-20 мин.	1
9	Бег 2000м на результат <b>Сдача ГТО</b>	1

**Учебно – тематический план**  
**11 класс**  
**Юноши**

<b>Урок и</b>	<b>Программный материал</b>	<b>Кол-во часов</b>
	<b>I четверть</b>	
<b>I</b>	<b>Раздел” Легкая атлетика”</b>	<b>12</b>
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. <b>Сдача ГТО</b>	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. <b>Сдача ГТО</b>	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. <b>Сдача ГТО</b>	1
11	Круговая тренировка. Бег в равномерном и переменном темпе по 20 и 25 мин. Самоконтроль.	1
12	Кросс 1000 м. На результат.	1
<b>II</b>	<b>Раздел "Баскетбол".</b>	<b>15</b>
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
<b>II четверть</b>		
<b>III</b>	<b>Раздел "Гимнастика".</b>	<b>18</b>
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 висе на результат. Стойка на руках.	1
9	Комбинация из ранее освоенных акробатических элементов на оценку	1
10	Из вися 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
<b>IV</b>	<b>Раздел "Лыжная подготовка".</b>	
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
<b>III четверть</b>		
<b>V</b>	<b>Раздел "Лыжная подготовка".</b>	<b>15</b>
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
<b>VI</b>	<b>Раздел "Волейбол".</b>	<b>15</b>
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
<b>IV четверть</b>		
<b>VII</b>	<b>Раздел "Баскетбол".</b>	<b>15</b>
1	Инструктаж по технике безопасности. Ловля мяча с полутскока	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".	<b>9</b>
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».