

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказом МОУ «Шумиловская СОШ»  
от « 30» августа 2017г. № 199-р

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
**«Шумиловская средняя общеобразовательная школа»**

---

188742, Ленинградская область, Приозерский район, поселок Саперное,  
улица Школьная д. 28, ИНН/КПП: 4712013864/471201001, ОГРН:  
1024701649830,  
тел. 8 (81379) 90-731, факс 8 (81379) 90-731, e-[mail: shum-prz@yandex.ru](mailto:shum-prz@yandex.ru)

**Рабочая программа**  
**по учебному предмету физическая культура**  
**для 10-11 классов**

**на 2017-2018 учебный год**

Составитель:  
учитель физической культуры Салахов Р .А.

**Рассмотрено:**  
протокол педагогического совета  
МОУ «Шумиловская СОШ»  
от « 29» августа 2017г. № 01

п. Саперное  
2017 г.

## **Пояснительная записка**

### **Статус рабочей программы**

Рабочая программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич.- М.: Просвещение, 2007) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

### **Общая характеристика учебного предмета**

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, и на его преподавание отводится 105 часов в год. В соответствии с приказом Министерства образования и науки РФ в объём недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов и типов вводится третий час физической культуры.

Для прохождения учебной программы в учебном процессе обучения предлагается использовать учебник : Физическая культура: 10-11 классы / под ред. В. И. Ляха. – М: Просвещение, 2008

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу и лыжная подготовка.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

### **ЦЕЛЬ ОБРАЗОВАНИЯ В средней ШКОЛЕ**

Освоение основ физической деятельности с общефизической и спортивно оздоровительной направленностью.

### **ЗАДАЧИ:**

#### ***Оздоровительные :***

- Укрепление здоровья.
- Содействие нормальному физическому развитию.
- Расширение функциональных возможностей организма.

#### ***Образовательные:***

- Развитие двигательных ( кондиционных и координационных) способностей
- Обучение жизненно важных двигательных умениям и навыкам
- Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.
- Формирование знаний и способностей развития физических качеств .

Организации и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой

- Обучение техники двигательных действий базовых видов спорта и элементам тактического взаимодействия во время соревнований
- Развитие функциональных возможностей организма основных физических качеств скоростных , силовых и скоростно-силовых способностей с учетом возрастной динамики полового созревания, состояния здоровья и индивидуальных темпов психофизического развития школьников.
- 

#### ***Воспитательные:***

- 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.

Сформированные цели и задачи базируются на требованиях обязательного минимума содержания среднего (полного) образования по физической культуре и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности, теоретическую, практическую и физическую подготовку школьников

### **Критерии оценок успеваемости учащихся на уроках по физической культуре.**

Оценочные нормативы по физической культуре разработаны в соответствии с нормативными требованиями программы “Физическая культура для учащихся 1–11-х классов” Москва. Просвещение 1996 г.

При оценке техники выполнения двигательного действия руководствуются следующими критериями:

**Отметка “5”:** двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем ритме, легко и четко, обучающий овладел формой движения; в играх проявил должную активность, находчивость, ловкость, умение действовать в коллективе, точно соблюдать правила.

**Отметка “4”:** двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений: в играх учащийся не проявил должной активности, ловкости.

**Отметка “3”:** двигательное действие выполнено в основном правильно, но напряженно (или вяло), недостаточно уверенно), допущены незначительные ошибки при выполнении; в играх обучающийся был малоактивным, допускал небольшие нарушения правил.

**Отметка “2”:** двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно; допущены значительные ошибки; в играх учащийся не обнаружил должной активности, расторопности, умение играть в коллективе (команде).

**Отметка “1”:** отказ обучающего выполнить двигательное действие без уважительной причины или он совсем не смог выполнить упражнение.

Контроль за физической подготовкой учащихся проводится два раза в учебный год по всем тестам (осенью и весной) и три раза по тем упражнениям, которые можно провести в зале (в сентябре, в конце декабря и в мае). Ведется карта учета динамики прироста показателей развития физических качеств учащихся (таблица № 1).

Учащимся, имеющим хороший и отличный уровень физического развития, рекомендуются занятия в спортивных секциях школы, ДЮСШ и другие формы занятий. Учащимся, имеющим средний и низкий уровень физического развития, даются задания на развитие определенных двигательных навыков, рекомендуются самостоятельные занятия.

Учащимся, отнесенным по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оценка успеваемости выставляется на общих основаниях, за исключением выполнения учебного норматива в противопоказанных им видах физических упражнениях.

## **Учебно-методическое обеспечение**

### **Техническое обеспечение:**

Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, мячи резиновые, мячи набивные (1-2 кг), мячи для метания (150 г), бревно гимнастическое, скакалки, скамейки гимнастические, палки гимнастические, обручи, лыжи, палки лыжные, ботинки лыжные, гимнастическое покрытие, маты гимнастические, спортивные снаряды (козёл, конь, мостик, перекладина, брусья, канат), секундомер, измерительная рулетка, стойки для прыжков в высоту, гантели, волейбольная сетка, баскетбольные щиты.

### **Учебники и методические пособия**

- Лях, В.И. физическое воспитание учащихся 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2005.
- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры/ под ред. Э. Найминова. – М., 2001
- Методика преподавания гимнастики в школе.- М.,2000.
- Макаров, А. Н. Лёгкая атлетика.- М., 1990
- Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов.- М.,2001.
- Кузнецов. В.С., Колодницкий, Г. А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М., 2004.
- Журнал «Физическая культура в школе».

## 1 раздел. Планируемые результаты

**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 приёмы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия;
- выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

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

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

**Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе, кол-во раз	10	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	-	14
	Прыжок в длину с места, см.	215	170
К выносливости	Бег 2000 м., мин,с	-	10,00
	Бег 3000 м, мин,с	13,30	-

## 2. Основное содержание

### Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10-11 классах.

#### **Базовая часть: 63 часа**

Основы знаний о физической культуре – в процессе урока

Спортивные игры волейбол: 21 час

Гимнастика с элементами акробатики: 21 час

Лёгкая атлетика: 21 час

#### **Вариативная часть: 39 часов**

Баскетбол: 21 час

Лыжная подготовка: 18 часов

Резервные уроки: 3 часа

№п/п	Содержание	Количество часов
	<b>1 четверть: 24 часа</b>	
1	Лёгкая атлетика	12 часов
2	Волейбол	12 часов
	<b>2 четверть: 24 часа</b>	
3	Гимнастика	21 час
4	Волейбол	3 часа
	<b>3 четверть: 30 часов</b>	
5	Лыжная подготовка	18 часов
6	Баскетбол	12 часов
	<b>4 четверть: 27 часов</b>	
7	Баскетбол	9 часов
8	Волейбол	6 часов
9	Лёгкая атлетика	9 часов
	<b>ИТОГО</b>	<b>102 часа</b>

### Основы знаний о физической культуре, умения и навыки социокультурные основы

**10 класс.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

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

#### **Психолого-педагогические основы**

**10 класс.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями.

Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

**11 класс.** Основы организации проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

#### **Медико-биологические основы**

**10 класс.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

**11 класс.** Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

#### **Приёмы саморегуляции**

**10-11 класс.** Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

#### **Баскетбол**

**10-11 классы.** 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.

#### **Волейбол.**

**10-11 классы.** 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.

#### **Гимнастика с элементами акробатики.**

**10-11 классы.** 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.

#### **Лёгкая атлетика.**

**10-11 классы.** Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль.

#### **Лыжная подготовка.**

**10-11 классы.** Влияние занятий по лыжной подготовке на развитие двигательных качеств и укрепление здоровья. Правила проведения соревнований. Техника безопасности. Самоконтроль при занятиях по лыжной подготовке.

### 3 раздел. Тематическое планирование в 10 классе

№	Элементы содержания	Кол-во часов
1	Инструктаж по ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Спринтерский бег. Низкий старт до 40 м. стартовый разгон. Эстафетный бег.	1
2	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
3	Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Биохимические основы бега.	1
4	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	1
5	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Биохимические основы прыжков.	1
6	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
7	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
8	Метание мяча на дальность. Челночный бег. Биохимическая основа метания. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
9	Метание мяча в цель. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие координации.	1
10	Кроссовая подготовка. Бег 20 минут преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	1
11	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	1
12	Бег на результат : 2000 м. (Д), 3000м. (М). Развитие выносливости.	1
13	Инструктаж по ТБ на спортивных играх. Комбинации из передвижений и остановок игрока верхняя передача мяча в парах с шагом.	1
14	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча снизу двумя руками.	1
15	Приём мяча двумя руками снизу в парах. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координации.	1
16	Прямой нападающий удар через сетку. нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1
17	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прямой нападающий удар через сетку. учебная игра.	1
18	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координации.	1
19	Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра.	1
20	Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра.	1
21	Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Учебная игра. Развитие координации	1
22	Прямой нападающий удар через сетку. групповое блокирование. Учебная игра.	1
23	Верхняя передача мяча в тройках. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра.	1
24	Верхняя прямая подача и приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1



<b>10 класс – 2 четверть</b>		
№ ур ка	Элементы содержания	
25	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Упражнения в висах. Развитие силы.	1
26	Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь (Д).	1
27	Подъём переворотом. Подтягивание на перекладине. Равновесие на нижней жерди. Развитие силы.	1
28	Влияние гимнастических упражнений на телосложение. Строевые упражнения. Подтягивания на перекладине. Упражнения в висах.	1
29	Лазание по канату в 2 приёма. Подтягивания. Развитие силы.	1
30	Подъём переворотом. Прыжки на скакалке. Общая физическая подготовка. Упражнения на осанку.	1
31	Подтягивания на перекладине – зачёт. Прыжки на скакалке.	1
32	Упражнения в упоре на брусьях. Сгибание и разгибание рук. Упор присев на одной ноге, махом соскок. Развитие координации.	1
33	Упражнения ритмической гимнастики (Д). Комплекс упражнений с гантелями (М). Упражнения в упоре на брусьях.	1
34	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Мост из положения стоя с помощью(Д). развитие гибкости.	1
35	Кувырок назад из стойки на руках. Стойка на руках с помощью(М).кувырок назад. Сед углом (Д).	1
36	Кувырок назад с выходом в стойку на руках. Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад. Равновесие на одной ноге. Развитие гибкости.	1
37	Комбинации из разученных элементов. Прыжки в глубину. Развитие координационных способностей.	1
38	Прыжки на скакалке за одну минуту – зачёт. Акробатические комбинации из 5 элементов. Развитие силы и координации.	1
39	Переворот боком. Отжимания. Развитие гибкости.	1
40	Опорный прыжок через коня. Прыжок согнув ноги. Общая физическая подготовка.	1
41	Прыжок ноги врозь через коня в длину (М), в ширину (Д). упражнения с обручами. Развитие координации.	1
42	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Лазание по канату.	1
43	Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через коня. Общая физическая подготовка.	1
44	Упражнения на тренажёрах на развитие силы.	1
45	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Упражнения на тренажёрах.	1
46	Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя и нижняя прямая подача. Учебная игра.	1
47	Прямой нападающий удар через сетку. верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координации.	1
48	Верхняя передача мяча в тройках. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Учебная игра.	1
<b>10 класс – 3 четверть</b>		
№ ур ка	Элементы содержания	

ка		
49	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование навыков ходьбы на лыжах по учебной лыжне.	1
50	Температурные нормы при занятиях на улице зимой, закаливание. Совершенствование попеременно-двухшажного хода.	1
51	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Быстрый прорыв.	1
52	Совершенствование одновременно-двухшажного хода по дистанции до 3000 м. Закаливание.	1
53	Влияние правильного дыхания на самочувствие и работоспособность. Катание со склонов в различных исходных положениях.	1
54	Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	1
55	Совершенствование одновременно-одношажного хода. Ходьба по дистанции до 3500 м.	1
56	Лыжные гонки на дистанции 1 км. Катание со склонов с поворотами при торможении.	1
57	Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении . быстрый прорыв. Учебная игра.	1
58	Техника попеременно-четырёхшажного хода. Ходьба по дистанции до 3500 м.	1
59	Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Лыжные гонки на дистанции 2 км. Катание со склонов.	1
60	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	1
61	Техника конькового хода. Ходьба по дистанции до 4000 м. в среднем темпе. Развитие выносливости.	1
62	Лыжные гонки на дистанции 3 км. Спуски со склонов различные виды .	1
63	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в движении со средней дистанции. Зонная защита.	1
64	Ходьба по дистанции в медленном темпе до 4500 м.	1
65	Спуски со склонов. Преодоление контрольных уклонов.	1
66	Учебная игра в баскетбол. Развитие скоростных качеств. Общая физическая подготовка.	1
67	Техника попеременно-четырёхшажного хода. Ходьба по дистанции до 4500 м.	1
68	Свободное катание с горок. Различные эстафеты на лыжах.	1
69	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	1
70	Лыжная гонка 2 км (Д) – зачёт, 3 км. (М) - зачёт.	1
71	Свободное катание по учебной лыжне. Свободное катание с горок.	1
72	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Развитие скоростных качеств.	1
73	Свободное катание по учебной лыжне . катание со склонов в различных исходных положениях.	1
74	Техника конькового хода по учебной лыжне.	1
75	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	1

76	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	1
77	Ведение мяча с сопротивлением. Штрафные броски.	1
78	Учебная игра в баскетбол.	1

<b>10 класс – 4 четверть</b>		
№ уро ка	Элементы содержания	
79	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Учебная игра.	1
80	Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Развитие скоростных качеств.	1
81	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Учебная игра.	1
82	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение через заслон.	1
83	Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите. Развитие координации.	1
84	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите.	1
85	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок.	1
86	Индивидуальные действия в защите: перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
87	Нападение через центрального. Учебная игра.	1
88	Волейбол. Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прямой нападающий удар.	1
89	Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
90	Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.	1
91	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча.	1
92	Прямой нападающий удар из 3-ей зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.	1
93	Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра. Развитие координации.	1
94	Спринтерский бег. Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. прыжок в высоту с разбега.	1
95	Низкий старт. Финиширование. Прыжок в высоту с разбега. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	1
96	Челночный бег . эстафетный бег. Прикладное значение лёгкоатлетических упражнений.	1
97	Метание на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
98	Бег на средние дистанции. Челночный бег. Развитие координационных способностей.	1
99	Прыжок в длину с места. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
100	Бег по пересеченной местности до 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	1

101	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	1
102	Бег на результат: 2000 м. (Д), 3000 м. (М). развитие выносливости. Спортивные игры по выбору	1
<b>11 класс – 1 четверть</b>		
№ ур ка	Элементы содержания	Кол-во часов
1	Инструктаж по ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Спринтерский бег. Низкий старт до 40 м. стартовый разгон. Эстафетный бег.	1
2	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
3	Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Биохимические основы бега.	1
4	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	1
5	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Биохимические основы прыжков.	1
6	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
7	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
8	Метание мяча на дальность. Челночный бег. Биохимическая основа метания. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
9	Метание мяча в цель. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие координации.	1
10	Кроссовая подготовка. Бег 20 минут преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	1
11	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	1
12	Бег на результат : 2000 м. (Д), 3000м. (М). Развитие выносливости.	1
13	Инструктаж по ТБ на спортивных играх. Комбинации из передвижений и остановок игрока верхняя передача мяча в парах с шагом.	1
14	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча снизу двумя руками.	1
15	Приём мяча двумя руками снизу в парах. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координации.	1
16	Прямой нападающий удар через сетку. нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1
17	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прямой нападающий удар через сетку. учебная игра.	1
18	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координации.	1
19	Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра.	1
20	Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра.	1
21	Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Учебная игра. Развитие координации	1
22	Прямой нападающий удар через сетку. групповое блокирование. Учебная игра.	1
23	Верхняя передача мяча в тройках. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра.	1

24	Верхняя прямая подача и приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
----	--	---

<b>11 класс – 2 четверть</b>		
№ уро ка	Элементы содержания	
25	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Упражнения в висах. Развитие силы.	1
26	Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь (Д).	1
27	Подъём переворотом. Подтягивание на перекладине. Равновесие на нижней жерди. Развитие силы.	1
28	Влияние гимнастических упражнений на телосложение. Строевые упражнения. Подтягивания на перекладине. Упражнения в висах.	1
29	Лазание по канату в 2 приёма. Подтягивания. Развитие силы.	1
30	Подъём переворотом. Прыжки на скакалке. Общая физическая подготовка. Упражнения на осанку.	1
31	Подтягивания на перекладине – зачёт. Прыжки на скакалке.	1
32	Упражнения в упоре на брусьях. Сгибание и разгибание рук. Упор присев на одной ноге, махом соскок. Развитие координации.	1
33	Упражнения ритмической гимнастики (Д). Комплекс упражнений с гантелями (М). Упражнения в упоре на брусьях.	1
34	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Мост из положения стоя с помощью(Д). развитие гибкости.	1
35	Кувырок назад из стойки на руках. Стойка на руках с помощью(М).кувырок назад. Сед углом (Д).	1
36	Кувырок назад с выходом в стойку на руках. Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад. Равновесие на одной ноге. Развитие гибкости.	1
37	Комбинации из разученных элементов. Прыжки в глубину. Развитие координационных способностей.	1
38	Прыжки на скакалке за одну минуту – зачёт. Акробатические комбинации из 5 элементов. Развитие силы и координации.	1
39	Переворот боком. Отжимания. Развитие гибкости.	1
40	Опорный прыжок через коня. Прыжок согнув ноги. Общая физическая подготовка.	1
41	Прыжок ноги врозь через коня в длину (М), в ширину (Д). упражнения с обручами. Развитие координации.	1
42	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Лазание по канату.	1
43	Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через коня. Общая физическая подготовка.	1
44	Упражнения на тренажёрах на развитие силы.	1
45	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Упражнения на тренажёрах.	1
46	Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя и нижняя прямая подача. Учебная игра.	1
47	Прямой нападающий удар через сетку. верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координации.	1
48	Верхняя передача мяча в тройках. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Учебная игра.	1

<b>11 класс – 3 четверть</b>		
№ уро ка	Элементы содержания	
49	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование навыков ходьбы на лыжах по учебной лыжне.	1
50	Температурные нормы при занятиях на улице зимой, закаливание. Совершенствование попеременно-двухшажного хода.	1
51	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Быстрый прорыв.	1
52	Совершенствование одновременно-двухшажного хода по дистанции до 3000 м. Закаливание.	1
53	Влияние правильного дыхания на самочувствие и работоспособность. Катание со склонов в различных исходных положениях.	1
54	Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	1
55	Совершенствование одновременно-одношажного хода. Ходьба по дистанции до 3500 м.	1
56	Лыжные гонки на дистанции 1 км. Катание со склонов с поворотами при торможении.	1
57	Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении . быстрый прорыв. Учебная игра.	1
58	Техника попеременно-четырёхшажного хода. Ходьба по дистанции до 3500 м.	1
59	Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Лыжные гонки на дистанции 2 км. Катание со склонов.	1
60	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	1
61	Техника конькового хода. Ходьба по дистанции до 4000 м. в среднем темпе. Развитие выносливости.	1
62	Лыжные гонки на дистанции 3 км. Спуски со склонов различные виды	1
63	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в движении со средней дистанции. Зонная защита.	1
64	Ходьба по дистанции в медленном темпе до 4500 м.	1
65	Спуски со склонов. Преодоление контрольных уклонов.	1
66	Учебная игра в баскетбол. Развитие скоростных качеств. Общая физическая подготовка.	1
67	Техника попеременно-четырёхшажного хода. Ходьба по дистанции до 4500 м.	1
68	Свободное катание с горок. Различные эстафеты на лыжах.	1
69	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	1
70	Лыжная гонка 2 км (Д) – зачёт, 3 км. (М) - зачёт.	1
71	Свободное катание по учебной лыжне. Свободное катание с горок.	1
72	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Развитие скоростных качеств.	1

73	Свободное катание по учебной лыжне . катание со склонов в различных исходных положениях.	1
74	Техника конькового хода по учебной лыжне.	1
75	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	1
76	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	1
77	Ведение мяча с сопротивлением. Штрафные броски.	1
78	Учебная игра в баскетбол.	1

<b>11 класс – 4 четверть</b>		
№ уро ка	Элементы содержания	
79	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Учебная игра.	1
80	Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Развитие скоростных качеств.	1
81	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Учебная игра.	1
82	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение через заслон.	1
83	Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите. Развитие координации.	1
84	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите.	1
85	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок.	1
86	Индивидуальные действия в защите: перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
87	Нападение через центрального. Учебная игра.	1
88	Волейбол. Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прямой нападающий удар.	1
89	Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
90	Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.	1
91	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча.	1
92	Прямой нападающий удар из 3-ей зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.	1
93	Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра. Развитие координации.	1
94	Спринтерский бег. Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. прыжок в высоту с разбега.	1
95	Низкий старт. Финиширование. Прыжок в высоту с разбега. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	1
96	Челночный бег . эстафетный бег. Прикладное значение лёгкоатлетических упражнений.	1
97	Метание на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1

98	Бег на средние дистанции. Челночный бег. Развитие координационных способностей.	1
99	Прыжок в длину с места. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
100	Бег по пересеченной местности до 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	1
101	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	1
102	Бег на результат: 2000 м. (Д), 3000 м. (М). развитие выносливости. Спортивные игры по выбору	1



