

**Муниципальное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа
с. Свищевки Белинского района Пензенской области им. П.И. Мацыгина**

ОДОБРЕНО
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 25.08.2021г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
 О.В. Парфенова
Приказ № 86 от 25.08.2021г.



Рабочая программа
среднего общего образования по физической культуре
для 10-11 класса
Муниципального общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы
с.Свищевки им. П.И.Мацыгина Белинского района Пензенской области

Учитель: Парфенов Е.В.

Рабочая программа по физической культуре 10-11 класс

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 10 класса в МОУ СОШ с.Свищевки им. П.И.Мацыгина Белинского района Пензенской области составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 с изменениями и дополнениями от 29.12.2014, 31.12.2015) с учетом Примерной программы учебного предмета «Физическая культура» на уровень основного общего образования (в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015 федерального учебно-методического объединения по общему образованию) и авторской программы .

Используется линия УМК :

Физическая культура 10-11 классы. Автор: В.И.Лях. – М. Просвещение, 2015 год.

Программа включает три раздела:

- 1.Планируемые результаты учебной деятельности;
- 2.Содержание учебного предмета;
- 3.Тематическое планирование, включающее характеристику основных видов деятельности.

.

Учебным планом МОУ СОШ с.Свищевки им П.И.Мацыгина на преподавание учебного предмета «Физическая культура» в 10-11 классах отводится:

Количество часов на ступень и на класс:

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год
10	3	102
11	3	102

Планируемые результаты изучения учебного предмета
«Физическая культура».

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 10-11 КЛАССЫ

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ 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.

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

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

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

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

Гимнастика с элементами акробатики:

Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом; перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.

Освоение висов и упоров: подъем в упор силой, вис согнувшись- вис прогнувшись сзади; подъем переворотом (юноши).

Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок (девушки).

Освоение и совершенствование опорных прыжков.

Прыжок ноги врозь(юноши); прыжок углом с косога разбега толчком одной ногой(девушки).

Освоение и совершенствование акробатических упражнений: длинный кувырок через препятствие 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; прыжки в глубину с высоты 150-180 см; комбинация из ранее изученных приемов(юноши).

Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках. Комбинация из ранее изученных элементов.

Легкая атлетика

Совершенствование техники спринтерского бега.

Варианты низкого старта. Низкий старт и стартовый разгон с 10-20 метров у юношей и девушек в 10 классе до 30-40 метров в 11 классе. Бег с ускорением до 40 метров. Бег на 60 метров. Бег на 100 метров, 100 метров на результат.

Овладение техникой эстафетного бега. Передача эстафеты в парах.

Эстафеты 4x25м по прямой; то же на повороте; эстафеты 4x50 и 4x100 метров.

Совершенствование техники длительного бега.

Равномерный бег 15-20 минут (10 класс); 20-25 минут(11 класс). Техника бега на 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки). Кроссовая подготовка.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Прыжок в длину с разбега до 13-15 шагов способом «согнув ноги», и «прогнувшись».

Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

Метание в горизонтальные и вертикальные цели(расстояние до цели: у юношей до 18-20 метров, у девушек 12-14 метров). Метание гранаты на дальность.

Лыжная подготовка.

10 класс. Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с прокатом. Переход с неоконченным толчком одной палки. Преодоление подъемов и припятствий на лыжах: перешагивание небольшого припятствия прямо и в сторону; перепрыгивание в сторону; преодоление пологих, мало- и среднепокатых склонов; подъемы средней протяженности.

11 класс. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных ходов(распределение сил на лыжне; резкое ускорение; приемы борьбы с противниками). прохождение дистанции до 5 км.

Баскетбол.

Совершенствование техники передвижений.

Совершенствование техники ловли и передачи мяча: передача одной рукой снизу; одной рукой сбоку.

Совершенствование техники ведения мяча: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.

Совершенствование техники бросков мяча: бросок одной и двумя руками в прыжке; броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния; броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций; штрафной бросок.

Совершенствование техники защитных действий: вырывание и выбивание; перехват; накрывание.

Совершенствование техники перемещений и владения мячом.

Совершенствование тактики игры: командное нападение; взаимодействие с заслоном; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

Волейбол

Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину; прием мяча с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину; прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе; передача мяча сверху двумя руками.

Совершенствование техники подач мяча: верхняя прямая подача.

Совершенствование техники нападающего удара: прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом.

Совершенствование техники защитных действий: блокирование (индивидуальное и групповое).

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

10 – класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		юноши			девушки		
	Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
10	Челночный бег 3*10 м, сек	7.2	7.7	8.1	8.4	8.9	9.5
10	Бег 30 м, секунд	4.8 и меньше	5.2-5.5	5.6 и больше	4.9 и меньше	5.4-5.8	5.9 и больше
10	Бег 1000м. сек.	209	242	257	262	311	329
10	Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
10	Бег 3000 м.(ю) ;2000 м.(д) мин	12,40	13,30	14,30	10,20	11,15	12,10
10	Прыжки в длину с места	240	220	190	210	185	170
10	Подтягивание на перекладине	11	9	7	16	12	7
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
10	Наклоны вперед из положения сидя	26	16	5	26	16	10
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа				52	45	37

11 - класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		юноши			девушки			
	Учащиеся	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
11	Челночный бег 3*10 м, сек		7.2	7.8	8.2	8.6	9.2	9.7
11	Бег 30 м, секунд		4.7 и меньше	5.1-5.4	5.5	4.9 и меньше	5.4-5.8	5.9 и больше
11	Бег 1000м. сек.		203	233	249	262	294	310
11	Бег 100 м, секунд		13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
11	Бег 3000 м.(ю); 2000 м,(д) мин		12,20	13,00	14,00	10,00	11,10	12,20
11	Прыжки в длину с места		250	230	195	215	190	175
11	Подтягивание на перекладине		12	10	8	17	13	9
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа		32	27	22	20	15	10
11	Наклоны вперед из положения сидя		20	11	0	19	13	10
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа					56	48	40

Содержание учебного предмета
Годовое распределение
сетки часов на разделы по рабочей программе физического воспитания
при 3-х урочных занятиях в неделю в 10 – 11 классах.

Разделы рабочей программы	Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования	Классы		Всего часов
		10	11	
Основы знаний о физической культуре	Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы	4	4	8
Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой	Основы техники безопасности и профилактики травматизма	В течение урока	В течение урока	
Способы физической культуры с общеприкладной и спортивной направленностью:	Двигательные действия и навыки, действия и приёмы в подвижных и спортивных играх			
- Гимнастика, акробатика		14	14	28
- Лыжня подготовка		16	16	32
- Баскетбол		20	20	40
- Волейбол		18	18	36
- Лёгкая атлетика		24	24	48
- Кроссовая подготовка		6	6	12
ИТОГО:				204
ВСЕГО:		102	102	204

**Календарно – тематическое планирование
10 класс**

№ урока	Тема урока	Количество часов на тему
Общетеоретические и исторические сведения (1 час)		
1	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.	1
Легкая атлетика (12 часов)		
<i>Спринтерский бег (5 часов)</i>		
2	Низкий старт (10-20 м). Стартовый разгон. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	1
3	Низкий старт (10-20 м). Стартовый разгон. Бег с ускорением до 40 метров. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	1
4	Низкий старт (10-20 м). Стартовый разгон, Бег по дистанции 60 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1
5	Бег в среднем темпе (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	1
6	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	1
<i>Прыжок в длину с разбега (3 часа)</i>		
7-8	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отгалкивание. Челночный бег. Специальные беговые уп-	2

	ражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	
9	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1
<i>Метание мяча и гранаты (3 часа)</i>		
10	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча	1
11	Метание гранаты из различных положений (ю)», метание гранаты (д). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
12	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	1
<i>Совершенствование техники длительного бега. Кроссовая подготовка(4 часа)</i>		
13	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	1
14	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	1
15	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	1
16	Бег (3000 м) – юноши, (2000 м) – девушки. на результат. Развитие выносливости	1
Баскетбол (11 часов)		

17-18	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	2
19-20	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств	2
21-22	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 x 2). Развитие скоростных качеств	2
23-24	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3). Развитие скоростных качеств	2
25-26	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	2

27	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Совершенствование техники бросков мяча. Штрафной бросок. Учебная игра баскетбол.	1
Общетеоретические и исторические сведения (1 час)		
28	Роль оздоровительных систем в формировании здорового образа жизни, сохранении высокой творческой активности, предупреждении проф.заболеваний и вредных привычек.	1
Гимнастика с элементами акробатики (14 часов)		
29	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках (девушки). Развитие координационных способностей.	1
30	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках (девушки). Развитие координационных способностей.	1
31	Повороты в движении. ОРУ на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Длинный кувы-	1

	рок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках (девушки). Развитие координационных способностей.	
32	Комбинация из разученных элементов Прыжки в глубину. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
33	Комбинация из разученных элементов Лазание по канату. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
34	Комбинация из разученных элементов. Лазание по канату. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
35	Опорный прыжок через коня (прыжок ноги врозь - юноши; прыжок углом с косога разбега толчком одной ноги девушки) Развитие скоростно-силовых качеств.	1
36	Опорный прыжок через коня (прыжок ноги врозь - юноши; прыжок углом с косога разбега толчком одной ноги девушки) Развитие скоростно-силовых качеств.	1
37	Опорный прыжок через коня (прыжок ноги врозь - юноши; прыжок углом с косога разбега толчком одной ноги девушки) Развитие скоростно-силовых качеств.	1
38	Повороты в движении. Подъем в упор силой - юноши. Толчком ног подъем в упор на верх-	1

	нюю жердь – девушки. Развитие силы.	
39	Повороты в движении. Подъем в упор силой - юноши. Толчком ног подъем в упор на верх- нюю жердь – девушки. Развитие силы.	1
40	Вис согнувшись, вис про- гнувшись, угол в упоре юноши. Толчком двух ног вис углом – девушки. Раз- витие силы.	1
41	Вис согнувшись, вис про- гнувшись, угол в упоре юноши. Толчком двух ног вис углом – девушки. Раз- витие силы.	1
42	Вис согнувшись, вис про- гнувшись, угол в упоре юноши. Толчком двух ног вис углом – девушки. Раз- витие силы.	1
ВОЛЕЙБОЛ (6 часов)		
43	Комбинации из передви- жений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мя- ча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное напа- дение. Учебная игра. Раз- витие координационных способностей. Instruc- таж по ТБ.	1
44	Комбинации из передви- жений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мя- ча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное напа- дение. Учебная игра. Раз- витие координационных способностей.	1
45	Комбинации из передви- жений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мя-	1

	ча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	
46	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
47	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
48	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
Общетеоретические и исторические сведения (1 час)		
49	Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями	1
ВОЛЕЙБОЛ (9 часов)		
50	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону.	1

	Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
51	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
52	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
53	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
54	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
55	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой	1

	<p>нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	
56	<p>Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	1
57	<p>Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	1
58	<p>Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	1

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (16 часов)

59-60	ТБ на уроках л/п. Первая помощь при обморожениях. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход Прохождение дистанции 3 км.	2
61-62	Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения. Прохождения дистанции 3км.	2
63-64	Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения. Прохождения дистанции 4 км.	2
65-66	Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения. Прохождение дистанции до 4 км.	2
67-68	Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от	2

	рельефа. Преодоление подъемов и припятствий на лыжах: перешагивание небольшого припятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону.	
69-70	Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Прохождение дистанции 5 км. Преодоление пологих, мало- и среднепокатых склонов. Подъемы средней протяженности.	2
71-72	Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Переход с прокатом. Прохождение дистанции 5 км. Преодоление подъемов и припятствий на лыжах: перешагивание небольшого припятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону.	2
73-74	Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Прохождение дистанции 5 км. Преодоление пологих, мало- и среднепокатых склонов. Подъемы средней протяженности.	2
ВОЛЕЙБОЛ (4 часа)		
75	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу (сверху) с падением-перекатом на спину. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое и индивиду-	1

	альное блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
76	Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину, с падением и перекатом в сторону на бедро и спину; прием одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Верхняя прямая подача. Нападающий удар (прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом).	1
77	Совершенствование тактики игры: индивидуальные и групповые действия в нападении; командные тактические действия в нападении; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.	1
78	Совершенствование тактико-технических действий в учебной игре волейбол.	1
Общетеоретические и исторические сведения (1 час)		
79	Индивидуальная подготовка корректирующей направленности.	1
Баскетбол (9 часов)		
80	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на мест и в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств. Инст-	1

	руктаж по ТБ.	
81	Совершенствование техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. Совершенствование техники ведения мяча. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Штрафной бросок. Учебная игра.	1
82	Совершенствование техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. Совершенствование техники защитных действий (вырывание и выбивание). Совершенствование тактики игры (командное нападение, индивидуальные, групповые и командные действия в защите). Учебная игра баскетбол. Развитие физических качеств.	1
83	Совершенствование техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. Совершенствование техники защитных действий (вырывание и выбивание). Совершенствование тактики игры (командное нападение, индивидуальные, групповые и командные действия в защите). Учебная игра баскетбол. Развитие физических качеств.	1
84	Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физиче-	1

	ских качеств.	
85	Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.	1
86	Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.	1
87	Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.	1
88	Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.	1
<i>Легкая атлетика (12 часов)</i>		
<i>Спринтерский бег (5 часов)</i>		
89	Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт Стартовый разгон (10-20 метров). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	1

90	Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт. Стартовый разгон (10-20 метров). Бег с ускорением до 40 метров. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
91	Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт. Стартовый разгон (10-20 метров). Бег на 60 метров. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
92	Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт. Стартовый разгон (10-20 метров). Бег на 100 метров в среднем темпе. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
93	Низкий старт. Стартовый разгон (10-20 метров). Бег на 100 метров на результат. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники спринтерского бега.	1
<i>Прыжок в длину с разбега (3 часа)</i>		
94	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	1

95	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
96	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
<i>Метание мяча и гранаты (2 часа)</i>		
97	Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча.	1
98	Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание гранаты из различных исходных положений (ю), метание гранаты (д). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
99	Бег (<i>до 20 мин</i>). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	1
100	Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	1
101	Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражне-	1

	ния. Бег под гору. Развитие выносливости.	
102	Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	1

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	Определенные способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				юноши			девушки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9—5,3 5,9—5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,6 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3—8,7 9,3—8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170—190 170—190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300-1400 1300-1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклоны вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12— 14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол. раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол. раз (девушки)	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13—15 13—15	18 и выше 18

**Календарно - тематическое планирование
11 класс**

№ урока	Тема урока	Количество часов на тему
Общетеоретические и исторические сведения (1 час)		
1	Основы законодательства Российской Федерации по физической культуре. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»	1
Легкая атлетика (12 часов)		
<i>Спринтерский бег (5 часов)</i>		
2	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Эстафетный бег (4x25м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	1
3	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег с ускорением до 40 метров. Финиширование. Овладение техникой эстафетного бега(4x25м по прямой, то же на повороте). Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	1
4	Низкий старт (до 30-40м). Стартовый разгон, Бег по дистанции 60 м. Финиширование. Эстафетный бег(4x50м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
5	Бег в среднем темпе (100 м). Эстафетный бег(4x100 м). Развитие скоростных способностей.	1
6	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег(4x50м). Развитие скоростных спо-	1

	собностей	
<i>Прыжок в длину с разбега (3 часа)</i>		
7-8	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отгалкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	2
9	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1
<i>Метание мяча и гранаты (3 часа)</i>		
10	Метание мяча на дальность (расстояние до цели: у юношей до 18-20 метров, у девушек 12-14 метров). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы метания мяча.	1
11	Метание гранаты в горизонтальные и вертикальные цели (ю)», метание гранаты (д). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
12	Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
<i>Совершенствование техники длительного бега. Кроссовая подготовка(4часа)</i>		
13	Равномерный бег (20 мин). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1
14	Равномерный бег (до 25 мин). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1
15	Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие	1

	выносливости.	
16	Бег (3000 м) – юноши, (2000 м) – девушки. на ре- зультат. Развитие вынос- ливости	1
Баскетбол (11 часов)		
17-18	Совершенствование пере- движений и остановок иг- рока. Передача мяча раз- личными способами на мес- те. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Бы- стрый прорыв (2 x 1). Разви- тие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	2
19-20	Совершенствование пере- движений и остановок иг- рока. Передача мяча раз- личными способами на мес- те. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Бы- стрый прорыв (2 x 1). Раз- витие скоростных качеств	2
21-22	Совершенствование пере- движений и остановок иг- рока. Передача мяча раз- личными способами на мес- те. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Бы- стрый прорыв (3 x 2). Раз- витие скоростных качеств	2
23-24	Совершенствование пере- движений и остановок игрока. Передача мяча раз- личными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дис- танции. Зонная защита (2 x 3). Развитие скоростных ка- честв	2
25-26	Совершенствование пере- движений и остановок иг- рока. Передача мяча раз- личными способами в дви- жении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивле- нием. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с со-	2

	противлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	
27	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Совершенствование техники бросков мяча. Штрафной бросок. Учебная игра баскетбол.	1
Общетеоретические и исторические сведения (1 час)		
28	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии.	1
Гимнастика с элементами акробатики (14 часов)		
29	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках (девушки). Развитие координационных способностей.	1
30	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках (девушки). Развитие координационных способностей.	1
31	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Длинный кувырок через препят-	1

	ствие в 90 см. Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках (девушки). Развитие координационных способностей.	
32	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Комбинация из разученных элементов Лазание по канату. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
33	Комбинация из разученных элементов Лазание по канату. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
34	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Лазание по канату. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
35	Опорный прыжок через коня (прыжок ноги врозь - юноши; прыжок углом с косого разбега толчком одной ноги девушки) Развитие скоростно-силовых качеств.	1
36	Опорный прыжок через коня (прыжок ноги врозь - юноши; прыжок углом с косого разбега толчком одной ноги девушки) Развитие скоростно-силовых качеств.	1
37	Опорный прыжок через коня (прыжок ноги врозь - юноши; прыжок углом с косого разбега толчком	1

	одной ноги девушки) Развитие скоростно-силовых качеств.	
38	Повороты в движении. Подъем в упор силой - юноши. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь – девушки. Развитие силы.	1
39	Повороты в движении. Подъем в упор силой - юноши. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь – девушки. Развитие силы.	1
40	Вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре юноши. Толчком двух ног вис углом – девушки. Развитие силы.	1
41	Вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре юноши. Толчком двух ног вис углом – девушки. Развитие силы.	1
42	Вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре юноши. Толчком двух ног вис углом – девушки. Развитие силы.	1
ВОЛЕЙБОЛ (6 часов)		
43	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	1
44	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прямой нападающий удар. Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча с последующим падением и	1

	перекатом в сторону на бедро и спину Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
45	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	1
46	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прямой нападающий удар. Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
47	Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Передача мяча сверху двумя руками. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
48	Совершенствование техники приема и передач мяча. Нападающий удар с переводом. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
Общетеоретические и исторические сведения (1 час)		
49	Способы регулирования физических нагрузок и	1

	контроля за ними во время занятий физическими упражнениями	
ВОЛЕЙБОЛ (9 часов)		
50	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Совершенствование техники приема и передач мяча. Нападающий удар с переводом. Верхняя прямая подача. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
51	Совершенствование техники приема и передач мяча. Нападающий удар с переводом. Верхняя прямая подача. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
52	Совершенствование техники приема и передач мяча. Нападающий удар с переводом. Прямой нападающий удар через сетку. верхняя прямая подача. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
53	Совершенствование техники приема и передач мяча. Нападающий удар с переводом. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Прием мяча от сетки. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
54	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через	1

	сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	
55	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
56	Совершенствование техники защитных действий: блокирование (индивидуальное и групповое). Нападение через 2-ю зону. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
57	Совершенствование техники защитных действий: блокирование (индивидуальное и групповое). Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
58	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Совершенствование техники защитных действий: блокирование (индивиду-	1

	<p>альное и групповое). Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координа- ционных способностей.</p>	
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (16 часов)		
59-60	<p>ТБ на уроках л/п. Первая помощь при обморожени- ях. Переход с одновре- менных ходов на попере- менные. Попеременный двухшажный ход. Одно- временный одношажный ход. Прохождение дис- танции 3 км.</p>	2
61-62	<p>Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырёхшажный ход. Од- новременный двухшаж- ный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения. Прохождения дистанции 3км.</p>	2
63-64	<p>Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырёхшажный ход. Од- новременный двухшаж- ный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения. Элементы тактики лыж- ных ходов(распределение сил на лыжне; резкое ус- корение; приемы борьбы с противниками). прохож- дение дистанции до 4 км.</p>	2

65-66	Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения. Элементы тактики лыжных ходов(распределение сил на лыжне; резкое ускорение; приемы борьбы с противниками). прохождение дистанции до 4 км..	2
67-68	Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа. Преодоление подъемов и припятствий на лыжах: перешагивание небольшого припятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону.	2
69-70	Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Прохождение дистанции 5 км. Преодоление пологих, мало- и среднепокатых склонов. Подъемы средней протяженности.	2
71-72	Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Переход с прокатом. Прохождение дистанции 5 км. Преодоление подъемов и припятствий на лыжах: перешагивание небольшого припятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону.	2

73-74	Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Прохождение дистанции 5 км. Преодоление пологих, мало- и среднепокатых склонов. Подъемы средней протяженности.	2
ВОЛЕЙБОЛ (4 часа)		
75	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Совершенствование техники приема и передач мяча. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое и индивидуальное блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
76	Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину, с падением и перекатом в сторону на бедро и спину; прием одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Верхняя прямая подача. Нападающий удар (прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом).	1
77	Совершенствование тактики игры: индивидуальные и групповые действия в нападении; командные тактические действия в нападении; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.	1

78	Совершенствование тактико-технических действий в учебной игре волейбол.	1	
Общетеоретические и исторические сведения (1 час)			
79	Самостоятельные занятия физическими упражнениями.	1	
Баскетбол (9 часов)			
80	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на мест и в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	1	
81	Совершенствование техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. Совершенствование техники ведения мяча (вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой). Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Штрафной бросок. Учебная игра.	1	
82	Совершенствование техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. Совершенствование техники защитных действий (вырывание и выбивание). Совершенствование тактики игры (командное нападение, индивидуальные, групповые и командные действия в защите). Учебная игра баскетбол. Развитие физических качеств.	1	

83	Совершенствование техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. Совершенствование техники защитных действий (вырывание и выбивание). Совершенствование тактики игры (командное нападение, индивидуальные, групповые и командные действия в защите). Учебная игра баскетбол. Развитие физических качеств.	1
84	Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.	1
85	Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.	1
86	Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.	1
87	Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.	1
88	Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.	1

	<p>ния мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.</p>	
<p>Легкая атлетика (12 часов)</p>		
<p><i>Спринтерский бег (5 часов)</i></p>		
89	<p>Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Эстафетный бег (4x25м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ</p>	1
90	<p>Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт. Стартовый разгон (30-40 метров). Бег с ускорением до 40 метров. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	1
91	<p>Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт. Стартовый разгон (30-40 метров). Бег на 60 метров. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	1
92	<p>Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт. Стартовый разгон (30-40 метров). Бег на 100 метров в среднем темпе. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	1
93	<p>Низкий старт. Стартовый разгон (30-40 метров). Бег на 100 метров на результат. Эстафетный бег. Специальные беговые уп-</p>	1

	ражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники спринтерского бега.	
<i>Прыжок в длину с разбега (3 часа)</i>		
94	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	1
95	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
96	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
<i>Метание мяча и гранаты (2 часа)</i>		
97	Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание в горизонтальные и вертикальные цели (расстояние до цели: у юношей до 18-20 метров, у девушек 12-14 метров). Метание гранаты на дальность.	1

98	Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание гранаты из различных исходных положений (ю), метание гранаты (д). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
<i>Совершенствование техники длительного бега. Кроссовая подготовка(4часа)</i>		
99	Совершенствовать технику длительного бега. Равномерный бег (до 25 мин). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1
100	Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. Совершенствовать технику длительного бега.	1
101	Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. Совершенствовать технику длительного бега.	1
102	Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. Совершенствовать технику длительного бега.	1

Учебно-методические средства обучения

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: М.В. Виленский, В.И. Лях. 2-е издание, Москва «Просвещение» 2012.

Учебники:

Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха . Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.