

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №2»**

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании педагогического совета  
протокол от 26.08. 2016 г. № 1

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом МБОУ «СОШ №2»  
от 26.08.2016 № 230

**Рабочая программа  
по учебному предмету  
«Физическая культура»  
10-11 классы**

**Составитель: учитель физической культуры  
Бейм А.А.**

Топки, 2016

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта по физической культуре и с учётом программы по физической культуре В.И. Ляха, А.А. Зданевича (издание 9-ое, Москва «Просвещение» 2012г.).

Изучение физической культуры на базовом уровне в 10-11 классах 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.

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение целей физического воспитания обеспечивается решением следующих основных 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.

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 ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учитель ориентирует 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 занятий.

Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей учащихся. Поэтому задача развития этих способностей считается такой же важной, как и задача обучения.

Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение на уроке не только по формированию двигательных навыков и развитию определенных физических качеств, но и по воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности учащихся и организацию условий для их лучшего решения.

Образовательная направленность физического воспитания обеспечивается лишь при условии, если обучение двигательным действиям и развитие физических качеств органически сочетается с формированием у учащихся определенных знаний. Активная мыслительная деятельность учащихся способствует быстрому прохождению изучаемого материала, а двигательные умения и навыки, приобретенные путем сознательного усвоения, оказываются более прочными.

Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп. Занятия с учащимися специальной медицинской группы должны вестись по специальным программам в соответствии со степенью заболевания и состоянием здоровья каждого ученика.

Включение базового вида спорта в содержание целостного учебно-воспитательного процесса определяется исходя из интересов учащихся, имеющихся спортивных традиций, а также наличия спортивной базы и квалифицированных преподавателей. Для углубленной спортивной подготовки по избранному виду спорта используется одна, две спортивные игры. В качестве базовых игр в школе выбраны баскетбол и волейбол.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

### **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 и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО);**

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.*

## **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.*

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1—2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.** Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности:

всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

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

*Психолого-педагогические основы.* Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

*Медико-биологические основы.* Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы

профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

**Закрепление навыков закаливания.** Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

**Закрепление приемов саморегуляции.** Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**Закрепление приемов самоконтроля.** Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

## СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

В 10—11 классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 10 классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику тактику развитие способностей. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 10—11 классах продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

В процессе занятий необходимо чаще использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех или других двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, используя упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

В старшем школьном возрасте увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите. В противном случае учащийся может попросту не освоить требуемое тактическое упражнение.

### Программный материал по спортивным играм

Основная направленность	10 – 11 классы
<b>Баскетбол</b> На совершенствование	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	
На совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам
<b>Волейбол</b> На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование техники приема и передач мяча	Варианты техники приема и передач мяча
На совершенствование техники подачи мяча	Варианты подачи мяча
На совершенствование техники нападающего удара	Варианты нападающего удара через сетку
На совершенствование техники защитных действий	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам
На совершенствование координационных способностей (ориентирование в	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в

<p>пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму)</p>	<p>парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным</p>
<p>На развитие выносливости</p>	<p>Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин</p>
<p>На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</p>	<p>Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10—13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность</p>
<p>На знания о физической культуре</p>	<p>Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми</p>
<p>На овладение организаторскими умениями</p>	<p>Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий</p>
<p>Самостоятельные занятия</p>	<p>Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми</p>



## Гимнастика с элементами акробатики

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения. На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гирями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах; на занятиях с девушками — более сложные упражнения с предметами: булавами, скакалкой, обручем, мячом — и комбинации этих упражнений. Большой координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенными в различные комбинации. Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также значительный набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости. Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности и службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, важных для выполнения функции материнства.

### Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	10 – 11 классы	
	Юноши	Девушки
На совершенствование строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении	
На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	
На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами	Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами
На освоение и совершенствование висов и	Пройденный в предыдущих классах	Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух

упоров	материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад	ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок
На освоение и совершенствование опорных прыжков	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (10 кл.) и 120—125 см (11 кл.)	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)
На освоение и совершенствование акробатических упражнений	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.  Комбинации из ранее освоенных элементов
На развитие координационных способностей	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика	
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость.	Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах

	Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног.  Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами	
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча	
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами	
На знания о физической культуре	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах	
На овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшим и школьниками	
Самостоятельные занятия	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями	

### **Легкая атлетика**

В 10—11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений) способностей. Увеличивается процент упражнений, сопряжено воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки. По сравнению с основной школой увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях. С юношами и девушками продолжается углубленное изучение освоенных в 8—9 классах различных спортивных способов прыжков. При наличии условий и обеспечении техники

безопасности возможно ознакомление старшеклассников с техникой прыжка с шестом, тройного прыжка, метания колья, диска, молота, толкания ядра. Для усиления прикладной роли занятий и разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности рекомендуется чаще проводить занятия на местности в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. К тому же занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья. На уроках по легкой атлетике следует создавать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию физических способностей, особенно выносливости, создает благоприятные условия для воспитания нравственных и волевых качеств. На уроках физической культуры следует давать знания и вырабатывать умения творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях с тем расчетом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятий в школе и дома. В занятиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала по легкой атлетике для подготовки их к службе в армии.

### **Программный материал по легкой атлетике**

Основная направленность	10 – 11 классы	
	Юноши	Девушки
На совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег	
На совершенствование техники дли тельного бега	Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин. Бег на 3000 м	Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м
На совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с 13— 15 шагов разбега	
На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега	
На совершенствования техники метания в цель и на дальность	Метание мяча 150 г с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м)	Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в

	<p>с расстояния до 20 м.</p> <p>Метание гранаты 500—700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2х2 м) с расстояния 10—12 м.</p> <p>Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние</p>	<p>горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 12—14 м. Метание гранаты 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние</p>
На развитие выносливости	Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка	Длительный бег до 20 мин
На развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка	
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов	
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками	
На знания о физической	Биомеханические основы техники бега, прыжков и	

культуре	метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований
На совершенствование организаторских умений	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой

### **Лыжная подготовка**

Общая схема проведения занятий по лыжной подготовке остается такой же, что и в предыдущих классах. Обучение элементам лыжной подготовки должно строиться с учетом возросших функциональных возможностей организма учащихся. Для этого постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаще, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования. Паузы, возникающие во время отдыха, нужно заполнять малоинтенсивными упражнениями, желательно с закреплением ранее изученной техники передвижения на лыжах. Для этого можно использовать спуски с гор, отработку элементов техники лыжных ходов в медленном темпе, обращая особое внимание на координацию движений и правильность их выполнения. Интервалы отдыха после интенсивной работы устанавливаются таким образом, чтобы частота пульса снизилась примерно до 130 уд./мин. Не следует резко увеличивать скорость, ее нужно повышать постепенно от урока к уроку. Учитель должен указать учащимся на конкретные участки дистанции, где необходимо повысить скорость. Нужно научить учащихся равномерно распределять силы для прохождения всей дистанции, что позволит улучшить функциональные возможности их организма.

#### **Программный материал по лыжной подготовке**

Основная направленность	Классы	
	10	11
На освоение техники лыжных ходов	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики

	дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)
На знания о физической культуре	Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях	

### Примерный объем двигательной активности учащихся.

Классы	Ежедневный объем времени занятия, ч	Физкультурно-оздоровительные мероприятия		Уроки физической культуры в неделю, ч	Внеклассные формы занятий: спортивные секции, кружки физической культуры группы ОФП в неделю, ч	Общешкольные мероприятия		Самостоятельные занятия, мин.
		Гимнастика до учебных занятий, мин	Подвижные перемены, мин			Участие в соревнованиях в учебном году, кол-во раз	Дни здоровья и спорта	
10	2	6—8	15—20	2	2	10	Ежемесячно	20—30
11	2	6—8	15—20	2	2	10	Ежемесячно	30—35

### ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

*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.

#### **УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКОНЧИВАЮЩИХ СРЕДНЮЮ ШКОЛУ**

- В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.
- **Объяснять:**
- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

#### **Характеризовать:**

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими



упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- • особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:**

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- • профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Проводить:**

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**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	—	14 раз

	низкой перекладине, 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 различные 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 бросковых 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 пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусках (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); 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 (табл. 16), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.
- **Способы физкультурно-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 соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществлять 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.
- Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта),

разрабатывает и определяет учитель.

## Список литературы

### Для учителя:

1. Абаскалова Н.П. Здоровью надо учить! – Новосибирск, 2000г.
2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – 3-е издание.- Кемерово. Кемеровское книжное издательство, 1980 г.
3. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: «Физкультура и спорт», 1978г.
4. Баевский Р.М. Измерьте ваше здоровье. – М.: Советская Россия 1990г.
5. Белов В.И. Психология здоровья. - - М.: Респекс, 1994г.
6. Казин Э.М. Адаптация и здоровье. – Кемерово, Кузбассвузиздат, 2003г.
7. Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. – Кемерово, 1999г.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11кл. Просвещение. 2005г.
9. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – 2-е издание, переработанное и дополненное.- М.: Физкультура и спорт, 2000г.

### Для обучающихся:

- 1.Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – 3-е издание.- Кемерово. Кемеровское книжное издательство, 1980 г.
2. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: «Физкультура и спорт», 1978г.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11кл. Просвещение. 2005г.
4. Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. – Кемерово, 1999г.
5. Баевский Р.М. Измерьте ваше здоровье. – М.: Советская Россия .1990г.

## Календарно- тематическое планирование

10 класс

№ п/п	Тема урока	Дата	
		план.	Факт
1.	Правила поведения на уроках и техника безопасности на уроках легкой атлетики и подвижных игр. Ходьба и бег	1 нед. 09.2016.	
2.	Высокий старт. Старт с опорой на одну руку.	1 нед. 09.	
3.	Низкий старт, бег по дистанции, финиширование.	2 нед. 09.	
4.	Бег на дистанцию 100 метров (учёт).Игра в лапту.	2 нед.	

	Подготовка к сдаче норм ГТО.	09.	
5.	Прыжок в длину с разбега.	2 нед. 09.	
6.	Прыжок в длину с места (учет). Подготовка к сдаче норм ГТО.	3 нед. 09.	
7.	Метание мяча. Бег слабой интенсивности 12-15 минут.	3 нед. 09.	
8.	Прыжок в длину с разбега (учет). Подготовка к сдаче норм ГТО.	3 нед. 09.	
9.	Метание мяча (учет). Бег слабой интенсивности 10 минут. Подготовка к сдаче норм ГТО.	4 нед. 09.	
10.	Бег переменной интенсивности 15 минут. Игра в лапту.	4 нед. 09.	
11.	Бег на дистанцию 2000 метров (учет). Подготовка к сдаче норм ГТО.	4 нед. 09.	
12.	Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте.	5 нед. 09.	
13.	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления.	5 нед. 09.	
14.	Баскетбол. Бросок мяча в корзину с места.	1 нед. 10.	
15.	Баскетбол. Бросок мяча в корзину с двух шагов после ведения. Остановка в два шага и прыжком.	2 нед. 10.	
16.	Баскетбол. Бросок мяча в корзину в прыжке.	2 нед. 10.	
17.	Учебная игра в баскетбол. Судейство.	2 нед. 10.	
18.	Учебная игра в баскетбол. Судейство.	3 нед. 10.	
19.	. Волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке волейболиста. Блокирование.	3 нед. 10.	
20.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте.	3 нед. 10.	
21.	Волейбол. Прием мяча двумя руками снизу на месте. Прямой нападающий удар.	4 нед. 10.	
22.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками после перемещения. Нижняя прямая подача.	4 нед. 10.	
23.	Волейбол. Прием мяча двумя руками снизу после перемещения. Верхняя прямая подача.	4 нед. 10.	
24.	Учебная игра в волейбол. Судейство.	5 нед. 10.	
25.	Учебная игра в волейбол. Судейство.	5 нед. 10.	

26.	Эстафеты с элементами волейбола. Прыжки со скакалкой. Подготовка к сдаче норм ГТО. (Региональный компонент) .	5 нед. 10.	
27.	Эстафеты с элементами баскетбола. Челночный бег 10х10 метров.	6 нед. 10.	
28.	Правила техники безопасности на уроках гимнастики.	2 нед. 11.	
29.	Общеразвивающие упражнения в парах. Акробатика, два кувырка вперед слитно. Длинный кувырок.	2 нед. 11.	
30.	Упражнения с гимнастическими палками. Акробатика, кувырок назад, мост из положения, стоя с помощью.	2 нед. 11.	
31.	Упражнения со скакалкой. Акробатика, мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, девочки: кувырок назад в полушпагат. Переворот в сторону (колесо).	3 нед. 11.	
32.	Упражнения с набивными мячами. Акробатика, мальчики: стойка на руках, девочки: мост и поворот в упор присев. Переворот в сторону (колесо).	3 нед. 11.	
33.	Лазание по гимнастической лестнице. Прыжки со скакалкой. Подготовка к сдаче норм ГТО. (Региональный компонент) .	3 нед. 11.	
34.	Лазание по канату. Упражнения с гимнастической скамейкой.	4 нед. 11.	
35.	Упражнения на гимнастическом бревне на равновесие (дев). Лазание по канату без помощи ног (юноши).	4 нед. 11.	
36.	Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), подтягивание на перекладине (мальчики). Подготовка к сдаче норм ГТО.	4 нед. 11.	
37.	Круговая тренировка по станциям.	5 нед. 11.	
38.	Упражнения в упорах (различные отжимания, передвижения). Упражнения на гибкость (учет). Подготовка к сдаче норм ГТО.	5 нед. 11.	
39.	Опорный прыжок. Мальчики и девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см.)	1 нед. 12.	
40.	. Опорный прыжок. Упражнение на пресс (поднимание туловища из положение лежа на спине за 1 мин.) (учет). Подготовка к сдаче норм ГТО.	2 нед. 12.	
41.	Опорный прыжок. Мальчики: прыжок согнув ноги. Девочки: прыжок ноги врозь.	2 нед. 12.	
42.	Круговая тренировка по станциям.	2 нед. 12.	
43.	Подъем переворотом в упор махом одной и толчком другой – мальчики: на низкой перекладине, девочки: р/в брусья.	3 нед. 12.	
44.	Подъем переворотом в упор толчком двух ног – мальчики: на низкой перекладине, девочки р/в брусья.	3 нед. 12.	
45.	Баскетбол. Передачи мяча в движении. Бросок мяча в корзину с двух	3 нед.	

	шагов после ведения. Взаимодействие двух игроков в нападении.	12.	
46.	Учебная игра в баскетбол. Судейство.	4 нед. 12.	
47.	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху, прием мяча двумя руками снизу. Блокирование, прямой нападающий удар.	4 нед. 12.	
48.	Учебная игра в волейбол. Судейство.	4 нед. 12.	
49.	Правила поведения и техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	3 нед. 01. 2017.	
50.	Скользкий шаг. Повороты на месте переступанием и махом.	3 нед. 01.	
51.	Попеременный двухшажный ход.	4 нед. 01.	
52.	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.	4 нед. 01.	
53.	Одновременный одношажный ход (дистанционный вариант).	4 нед. 01.	
54.	Подъем на склон «полуелочкой». Попеременный двухшажный ход.	5 нед. 01.	
55.	Прохождение дистанции 6 километра.	5 нед. 01.	
56.	Одновременный бесшажный ход. Полуконьковый ход.	5 нед. 01.	
57.	Подъем на склон «елочкой», спуск в высокой, средней и низкой стойке.	1 нед. 02.	
58.	Прохождение дистанции 6 километров.	1 нед. 02.	
59.	Коньковый ход (одновременный двухшажный).	1 нед. 02.	
60.	Коньковый ход (одновременный одношажный).	2 нед. 02.	
61.	Торможение и повороты переступанием и упором.	2 нед. 02.	
62.	Прохождение спусков в средней и низкой стойках.	2 нед. 02.	
63.	Прохождение дистанции 5 километра в переменном темпе.	3 нед. 02.	
64.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	3 нед. 02.	
65.	Бег на лыжах на дистанцию 1, 2 км. Подвижные игры на лыжах. Подготовка к сдаче норм ГТО.	3 нед. 02.	
66.	Лыжные эстафеты (длина этапа 500 метров).	4 нед. 02.	
67.	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход.	4 нед. 02.	
68.	Бег на лыжах на дистанцию 2, 3 км. Подготовка к сдаче норм ГТО.	4 нед. 02.	
69.	Прохождение дистанции 2 км., коньковыми ходами.	1 нед. 03.	

70.	Прохождение дистанции 5 км., классическими ходами.	1 нед. 03.	
71.	Прохождение спусков в средней и низкой стойках, торможение и повороты переступанием и упором.	1 нед. 03.	
72.	Техника выполнения ранее изученных лыжных ходов (учет).	2 нед. 03.	
73.	Лыжные эстафеты (длина этапа 700 метров).	2 нед. 03.	
74.	Подвижные игры на лыжах.	2 нед. 03.	
75.	. Прохождение дистанции 5 км., коньковыми ходами.	3 нед. 03.	
76.	Бег на лыжах на дистанцию 3км. (девочки), 5 км. (мальчики) классический ход (учет). Подготовка к сдаче норм ГТО.	3 нед. 03.	
77.	Бег на лыжах на дистанцию 2км. (девочки), 3км. (мальчики) коньковый ход (учет). Подготовка к сдаче норм ГТО.	3 нед. 03.	
78.	Подвижные игры на лыжах.	4 нед. 03.	
79.	Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, техника безопасности при занятиях подвижными и спортивными играми, лёгкой атлетикой.	2 нед. 04.	
80.	Волейбол. Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками на месте.	2 нед. 04.	
81.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками после перемещения. Прием мяча снизу двумя руками.	2 нед. 04.	
82.	Волейбол. Передачи и прием мяча в тройках после перемещения. Нижняя и верхняя прямая подача.	3 нед. 04.	
83.	Волейбол. Прямой нападающий удар. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	3 нед. 04.	
84.	Волейбол. Блокирование. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	3 нед. 04.	
85.	Баскетбол. Ловля мяча двумя руками в прыжке. Ведение мяча. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места.	4 нед. 04.	
86.	Баскетбол. Передачи мяча в движении в тройках. Бросок мяча в корзину с двух шагов после ведения.	4 нед. 04.	
87.	Баскетбол. Ведение мяча без зрительного контроля. Бросок мяча в корзину в прыжке.	4 нед. 04.	
88.	Баскетбол. Финты при броске с места, при проходе с ведением.	5 нед. 04.	
89.	Баскетбол. «Накрывание» броска с места и в движении. Учебная игра в баскетбол.	5 нед. 04.	
90.	Баскетбол. Зонная защита. Учебная игра в баскетбол.	5 нед. 04.	
91.	Бег в медленном темпе до - 15мин. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», с 3-5 шагов разбега.	1 нед. 05.	
92.	Бег в медленном темпе 17 мин. Прыжок в высоту с разбега способом	1 нед.	

	«перешагивание», с 7-9 беговых шагов.	05.	
93.	Старт с опорой на одну руку. Специальные беговые упражнения.	1 нед. 05.	
94.	Низкий старт, бег по дистанции, финиширование.	2 нед. 05.	
95.	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	2 нед. 05.	
96.	Прыжок в длину с разбега, с 9-11 беговых шагов.	2 нед. 05.	
97.	Бег на дистанцию 100 метров (учет). Подготовка к сдаче норм ГТО.	3 нед. 05.	
98.	Метание мяча. Игра в лапту.	3 нед. 05.	
99.	Метание гранаты. Подготовка к сдаче норм ГТО. Эстафетный бег.	3 нед. 05.	
100	Бег на дистанцию 2000 метров (дев.), 3000 метров (юн.) (учет). Подготовка к сдаче норм ГТО.	4 нед. 05.	
101	Прыжок в длину с разбега (учет). Подготовка к сдаче норм ГТО.	4 нед. 05.	
102	Бег в медленном темпе 12 мин. Игра в лапту.	4 нед. 05.	
103- 105.	Резервные уроки		

### 11 класс

№ п/п	Тема урока	Дата	
		план.	Факт
1.	Правила поведения на уроках и техника безопасности на уроках легкой атлетики и подвижных игр. Ходьба и бег	1 нед. 09.2016.	
2.	Высокий старт. Старт с опорой на одну руку.	1 нед. 09.	
3.	Низкий старт, бег по дистанции, финиширование.	2 нед. 09.	
4.	Бег на дистанцию 100 метров (учёт).Игра в лапту. Подготовка к сдаче норм ГТО.	2 нед. 09.	
5.	Прыжок в длину с разбега.	2 нед. 09.	
6.	Прыжок в длину с места (учет). Подготовка к сдаче норм ГТО.	3 нед. 09.	
7.	Метание мяча. Бег слабой интенсивности 12-15 минут.	3 нед. 09.	
8.	Прыжок в длину с разбега (учет).	3 нед.	



	Подготовка к сдаче норм ГТО.	09.	
9.	Метание мяча (учет). Бег слабой интенсивности 10 минут. Подготовка к сдаче норм ГТО.	4 нед. 09.	
10.	Бег переменной интенсивности 15 минут. Игра в лапту.	4 нед. 09.	
11.	Бег на дистанцию 2000 метров (учет). Подготовка к сдаче норм ГТО.	4 нед. 09.	
12.	Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте.	5 нед. 09.	
13.	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления.	5 нед. 09.	
14.	Баскетбол. Бросок мяча в корзину с места.	1 нед. 10.	
15.	Баскетбол. Бросок мяча в корзину с двух шагов после ведения. Остановка в два шага и прыжком.	2 нед. 10.	
16.	Баскетбол. Бросок мяча в корзину в прыжке.	2 нед. 10.	
17.	Учебная игра в баскетбол. Судейство.	2 нед. 10.	
18.	Учебная игра в баскетбол. Судейство.	3 нед. 10.	
19.	. Волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке волейболиста. Блокирование.	3 нед. 10.	
20.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте.	3 нед. 10.	
21.	Волейбол. Прием мяча двумя руками снизу на месте. Прямой нападающий удар.	4 нед. 10.	
22.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками после перемещения. Нижняя прямая подача.	4 нед. 10.	
23.	Волейбол. Прием мяча двумя руками снизу после перемещения. Верхняя прямая подача.	4 нед. 10.	
24.	Учебная игра в волейбол. Судейство.	5 нед. 10.	
25.	Учебная игра в волейбол. Судейство.	5 нед. 10.	
26.	Эстафеты с элементами волейбола. Прыжки со скакалкой. Подготовка к сдаче норм ГТО. (Региональный компонент) .	5 нед. 10.	
27.	Эстафеты с элементами баскетбола. Челночный бег 10х10 метров.	6 нед. 10.	
28.	Правила техники безопасности на уроках гимнастики.	2 нед. 11.	
29.	Общеразвивающие упражнения в парах. Акробатика, два кувырка	2 нед.	

	вперед слитно. Длинный кувырок.	11.	
30.	Упражнения с гимнастическими палками. Акробатика, кувырок назад, мост из положения, стоя с помощью.	2 нед. 11.	
31.	Упражнения со скакалкой. Акробатика, мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, девочки: кувырок назад в полушпагат. Переворот в сторону (колесо).	3 нед. 11.	
32.	Упражнения с набивными мячами. Акробатика, мальчики: стойка на руках, девочки: мост и поворот в упор присев. Переворот в сторону (колесо).	3 нед. 11.	
33.	Лазание по гимнастической лестнице. Прыжки со скакалкой. Подготовка к сдаче норм ГТО. (Региональный компонент) .	3 нед. 11.	
34.	Лазание по канату. Упражнения с гимнастической скамейкой.	4 нед. 11.	
35.	Упражнения на гимнастическом бревне на равновесие (дев). Лазание по канату без помощи ног (юноши).	4 нед. 11.	
36.	Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), подтягивание на перекладине (мальчики). Подготовка к сдаче норм ГТО.	4 нед. 11.	
37.	Круговая тренировка по станциям.	5 нед. 11.	
38.	Упражнения в упорах (различные отжимания, передвижения). Упражнения на гибкость (учет). Подготовка к сдаче норм ГТО.	5 нед. 11.	
39.	Опорный прыжок. Мальчики и девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см.)	1 нед. 12.	
40.	. Опорный прыжок. Упражнение на пресс (поднимание туловища из положение лежа на спине за 1 мин.) (учет). Подготовка к сдаче норм ГТО.	2 нед. 12.	
41.	Опорный прыжок. Мальчики: прыжок согнув ноги. Девочки: прыжок ноги врозь.	2 нед. 12.	
42.	Круговая тренировка по станциям.	2 нед. 12.	
43.	Подъем переворотом в упор махом одной и толчком другой – мальчики: на низкой перекладине, девочки: р/в брусья.	3 нед. 12.	
44.	Подъем переворотом в упор толчком двух ног – мальчики: на низкой перекладине, девочки р/в брусья.	3 нед. 12.	
45.	Баскетбол. Передачи мяча в движении. Бросок мяча в корзину с двух шагов после ведения. Взаимодействие двух игроков в нападении.	3 нед. 12.	
46.	Учебная игра в баскетбол. Судейство.	4 нед. 12.	
47.	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху, прием мяча двумя руками снизу. Блокирование, прямой нападающий удар.	4 нед. 12.	
48.	Учебная игра в волейбол. Судейство.	4 нед. 12.	
49.	Правила поведения и техника безопасности на уроках лыжной	3 нед.	

	подготовки. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	01. 2017.	
50.	Скользкий шаг. Повороты на месте переступанием и махом.	3 нед. 01.	
51.	Попеременный двухшажный ход.	4 нед. 01.	
52.	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.	4 нед. 01.	
53.	Одновременный одношажный ход (дистанционный вариант).	4 нед. 01.	
54.	Подъем на склон «полуелочкой». Попеременный двухшажный ход.	5 нед. 01.	
55.	Прохождение дистанции 6 километра.	5 нед. 01.	
56.	Одновременный бесшажный ход. Полуконьковый ход.	5 нед. 01.	
57.	Подъем на склон «елочкой», спуск в высокой, средней и низкой стойке.	1 нед. 02.	
58.	Прохождение дистанции 6 километров.	1 нед. 02.	
59.	Коньковый ход (одновременный двухшажный).	1 нед. 02.	
60.	Коньковый ход (одновременный одношажный).	2 нед. 02.	
61.	Торможение и повороты переступанием и упором.	2 нед. 02.	
62.	Прохождение спусков в средней и низкой стойках.	2 нед. 02.	
63.	Прохождение дистанции 5 километра в переменном темпе.	3 нед. 02.	
64.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	3 нед. 02.	
65.	Бег на лыжах на дистанцию 1, 2 км. Подвижные игры на лыжах. Подготовка к сдаче норм ГТО.	3 нед. 02.	
66.	Лыжные эстафеты (длина этапа 500 метров).	4 нед. 02.	
67.	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход.	4 нед. 02.	
68.	Бег на лыжах на дистанцию 2, 3 км. Подготовка к сдаче норм ГТО.	4 нед. 02.	
69.	Прохождение дистанции 2 км., коньковыми ходами.	1 нед. 03.	
70.	Прохождение дистанции 5 км., классическими ходами.	1 нед. 03.	
71.	Прохождение спусков в средней и низкой стойках, торможение и повороты переступанием и упором.	1 нед. 03.	
72.	Техника выполнения ранее изученных лыжных ходов (учет).	2 нед. 03.	
73.	Лыжные эстафеты (длина этапа 700 метров).	2 нед. 03.	
74.	Подвижные игры на лыжах.	2 нед.	

		03.	
75.	. Прохождение дистанции 5 км., коньковыми ходами.	3 нед. 03.	
76.	Бег на лыжах на дистанцию 3км. (девочки), 5 км. (мальчики) классический ход (учет). Подготовка к сдаче норм ГТО.	3 нед. 03.	
77.	Бег на лыжах на дистанцию 2км. (девочки), 3км. (мальчики) коньковый ход (учет). Подготовка к сдаче норм ГТО.	3 нед. 03.	
78.	Подвижные игры на лыжах.	4 нед. 03.	
79.	Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, техника безопасности при занятиях подвижными и спортивными играми, лёгкой атлетикой.	2 нед. 04.	
80.	Волейбол. Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками на месте.	2 нед. 04.	
81.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками после перемещения. Прием мяча снизу двумя руками.	2 нед. 04.	
82.	Волейбол. Передачи и прием мяча в тройках после перемещения. Нижняя и верхняя прямая подача.	3 нед. 04.	
83.	Волейбол. Прямой нападающий удар. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	3 нед. 04.	
84.	Волейбол. Блокирование. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	3 нед. 04.	
85.	Баскетбол. Ловля мяча двумя руками в прыжке. Ведение мяча. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места.	4 нед. 04.	
86.	Баскетбол. Передачи мяча в движении в тройках. Бросок мяча в корзину с двух шагов после ведения.	4 нед. 04.	
87.	Баскетбол. Ведение мяча без зрительного контроля. Бросок мяча в корзину в прыжке.	4 нед. 04.	
88.	Баскетбол. Финты при броске с места, при проходе с ведением.	5 нед. 04.	
89.	Баскетбол. «Накрывание» броска с места и в движении. Учебная игра в баскетбол.	5 нед. 04.	
90.	Баскетбол. Зонная защита. Учебная игра в баскетбол.	5 нед. 04.	
91.	. Бег в медленном темпе до - 15мин. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», с 3-5 шагов разбега.	1 нед. 05.	
92.	Бег в медленном темпе 17 мин. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», с 7-9 беговых шагов.	1 нед. 05.	
93.	Старт с опорой на одну руку. Специальные беговые упражнения.	1 нед. 05.	
94.	Низкий старт, бег по дистанции, финиширование.	2 нед. 05.	
95.	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	2 нед. 05.	
96.	Прыжок в длину с разбега, с 9-11 беговых шагов.	2 нед. 05.	

97.	Бег на дистанцию 100 метров (учет). Подготовка к сдаче норм ГТО.	3 нед. 05.	
98.	Метание мяча. Игра в лапту.	3 нед. 05.	
99.	Метание гранаты. Подготовка к сдаче норм ГТО. Эстафетный бег.	3 нед. 05.	
100	Бег на дистанцию 2000 метров (дев.), 3000 метров (юн.) (учет). Подготовка к сдаче норм ГТО.	4 нед. 05.	
101	Прыжок в длину с разбега (учет). Подготовка к сдаче норм ГТО.	4 нед. 05.	
102	Бег в медленном темпе 12 мин. Игра в лапту.	4 нед. 05.	