

РАССМОТРЕНО

на заседании м/о
протокол №1 от 28.09.2023
Руководитель Ю.В. Шлык

ПРИНЯТО

на заседании педагогического
совета №1 от 30.08.2023
Председатель Н.В. Кравцевич

УТВЕРЖДАЮ

приказ №386 от 31.08.2023
Директор МБУ «Школа №81»
Н.В. Кравцевич

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
(базовый уровень)
для обучающихся 11 классов

Тольятти, 2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», 10-11 КЛАСС

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура», 10-11 класс составлена в соответствии федеральным компонентом государственного стандарта общего образования (Приказ Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004г. № 1089 в последней редакции), на основе авторской программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания 1-11 класс». В.И. Лях. М.: Просвещение, 2014. и обеспечивает изучение предмета на базовом уровне.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», 10-11 КЛАСС

В результате изучения курса «Физическая культура»- учащиеся должны:

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, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с занятиями физическими упражнениями; особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями; особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; особенности обучения и самообучения, развития физических способностей на занятиях физической культурой; особенности форм урочных и внеурочных занятий, 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 форм занятий физическими упражнениями и спортом; культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий; профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

самостоятельные занятия, контроль за физическим развитием, осанкой; приемы страховки и само страховки, 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, дозирование и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м Бег 100 м	5,0с 14,3с	5,4с 17,5с
Силовые	Подтягивание из вися на высокой перекладине Подтягивание в вися лежа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см	10раз 215см	 14раз 170см
К выносливости	Кроссовый бег на 3км Кроссовый бег на 2км	13мин 50сек -	10мин 00сек

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 индивидуальных занятий 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;
- выполнять нормативы физической подготовленности.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», 10-11 КЛАСС

№	Вид программного материала	Кол-во часов	
		классы	
		10	11
1	Базовая часть	83	83
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	
1.2	Легкая атлетика	28	30
1.3	Гимнастика	18	18
1.4	Лыжная подготовка	21	21
1.5	Баскетбол	12	14

1.6	Волейбол	4	--
2	Вариативная часть	19	19
2.1	Баскетбол	11	11
2.2	Волейбол	8	8
	итого	102	102

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Социокультурные основы

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

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

Психолого-педагогические основы

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

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

Медико-биологические основы

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

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

Приемы саморегуляции

10–11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Спортивные игры

В **10-11 классе** продолжается закрепление и совершенствование, ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом, защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Используются игровой и соревновательный метод. Продолжается овладение сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями. В процессе занятий использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике. Лучше всего на уроках использовать метод круговой тренировки, упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование освоенных приемов. Демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Программный материал по Спортивным играм:

Основная направленность	10-11 классы
Баскетбол. На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение.)
На совершенствование ловли и передач мяча	Совершенствование ловли и передачи мяча, варианты ловли, передачи без сопротивления и сопротивлением защитника.
На совершенствование техники ведения мяча	Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
На совершенствование техники бросков мяча	Совершенствование техникой бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, с места и в движении, со средней и дальней дистанции.
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и с мячом. Быстрый прорыв. Комбинация из освоенных элементов техники перемещения.
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападения и защите
Волейбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Комбинация из освоенных элементов техники владения. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите.
Совершенствование техники приема и передач мяча.	Варианты техники приема и передач мяча
Совершенствование техники подач мяча.	Варианты подач мяча
Совершенствование техники нападающего удара.	Нападающий удар через сетку.
Совершенствование техники защитных действий.	Варианты блокирования нападающих ударов, страховка (Одиночный, вдвоем).
Совершенствование техники игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Индивидуальные, групповые, тактические действия в нападении и защите. Игра в волейбол по правилам. Судейство игры.
Футбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений

Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.
Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
Совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите.
Совершенствование техники игры. Овладение игрой и комплексное развитие координационных и психомоторных способностей.	Индивидуальные, групповые, тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам. Судейство игры.

Гимнастика с элементами акробатики

В 10-11 классах продолжается углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. На занятиях с юношами: используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гириями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах. На занятиях с девушками: более сложные упражнения с предметами: скакалкой, с обручем, мячом – комбинации этих упражнений. Гимнастические упражнения, направлены на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности и к службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, развитию мышечных групп, важных для выполнения функции материнства, выполнять опорный прыжок ноги врозь через козла (юноши), через козла с разбега под углом к снаряду (девушки), выполнять комбинацию со скакалкой, обручем (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок.

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики:

Основная направленность	10-11 классы	
	юноши	девушки
Совершенствование строевых упражнений.	Пройденный в предыдущих классах материал Повороты на месте. Перестроения. Повороты в движении. Перестроения в движении. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 4,8 на месте и в движении.	
Совершенствование О.Р.У. без предмета; с предметами	Общеразвивающие упражнения без предметов; общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами. Комбинаций из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами. Упражнения с гириями, гантелями, тренажерах.	

Освоение и совершенствование опорных прыжков.	Прыжок через козла в длину согнув ноги	Прыжок через козла с разбега под углом к снаряду.
Освоение акробатических упражнений.	Длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад через стойку на руках ,стойка на голове.	Сед углом, стоя на коленях наклон назад. Стойка на лопатках, мост.
Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Подтягивание. Упражнения в висах и упорах	Упражнения в висах и упорах.
Развитие гибкости.	О.Р.У. с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке.	
Развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки со скакалкой за 1 минуту на результат. Метания набивного мяча из различных и.п.	
Самостоятельные занятия.	Правила самоконтроля. Правила самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	

Легкая атлетика.

В 10-11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и в высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей. Усиливается процент упражнений, сопряженного воздействующих на совершенствование техники развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки. Увеличивается длина спринтерского бега, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях.

На уроках физкультуры следует давать знания и вырабатывать умения творчески принимать освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках с тем расчетом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятиях в школе и дома. В занятиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала по лёгкой атлетике для подготовки их к службе в армии. Двигательные умения: метать различные снаряды с места и полного разбега, использовать четырехшажный вариант бросковых шагов. Участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину с места, метании гранаты, бег на выносливость.

Программный материал по легкой атлетике:

Основная направленность	10-11 классы	
	юноши	девушки

ТБ на занятиях ФК.	Основные знания о физической культуре.
Совершенствование техники спринтерского бега, длительного бега	Высокий и низкий старт до 40 метров. Бег на короткие дистанции. Бег на короткие дистанции-60 м на результат. Бег на короткие дистанции-300 м. Бег 800 м на результат. Спринтерский бег, стартовый разгон; Бег на короткие дистанции-100м. Эстафетный бег. Эстафетный бег 4x100 м .Бег 3000м(ю),2000м(д)
Совершенствование прыжков в длину	Техника прыжка в длину с места.
Развитие скоростно-силовых способностей.	Бег с ускорением. Прыжки, многоскоки. Старты из различных и.п., бег с ускорением. Метания на дальность. Броски набивного мяча. Метание гранаты (700гр-юноши, 500гр-девушки)
Развитие скоростных способностей.	Бег с изменением направления, скорости. Бег с преодолением препятствий. Прыжки через препятствие и на точность приземления. Челночный бег. Старты из различных исходных положений.
На знание о физической культуре	Биомеханические основы техники бега, прыжков в длину. Виды соревнований. Т.Б. Помощь при травмах. Правила соревнований.
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Лыжная подготовка.

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.

Интервалы отдыха после интенсивной работы устанавливаются таким образом, чтобы частота пульса снизилась примерно до 130 уд. \ мин. Нужно научить учащихся равномерно распределять силы для прохождения всей дистанции, что позволит улучшить функциональные возможности их организма.

На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях. Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий учащихся и выполнения домашних заданий.

Программный материал по лыжной подготовке:

Основная направленность	Классы 10-11
На освоение техники лыжных ходов.	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.. Переход с одновременных ходов на попеременные. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5км.
На знания о физической культуре	Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ,
ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

10 КЛАСС

№ урока	Наименование тем и разделов	Кол-во часов
<i>Раздел 1: Легкая атлетика - 12 ч</i>		
1.	Водный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Кроссовый бег по пересеченной местности.	1
2.	Строевая подготовка; совершенствование техники низкого и высокого старта, стартового разгона	1
3.	Совершенствование специально-беговых упражнений, техники стартов и стартового разгона; "Старты с преследованием"	1
4.	Бег 30м с высокого старта; совершенствовать прыжок в длину с разбега (подбор разбега)	1
5.	Повторить технику метания мяча с 4-5 шагов разбега; совершенствовать технику прыжка в длину с разбега.	1
6.	Бег 100 м; совершенствовать технику метания мяча с 4-5 шагов разбега	1
7.	Совершенствовать технику метания мяча с разбега; учет по прыжкам в длину с разбега.	1
8.	Бег 800 м на результат; совершенствовать технику метания мяча с разбега, прыжка в длину с разбега.	1
9.	Разучить технику эстафетного бега; учет в метании мяча с 4-5 шагов разбега.	1
10.	Медленный бег до 6 мин.; совершенствовать технику передачи эстафетной палочки.	1
11.	Бег 6-минутный на результат; совершенствовать технику метания мяча.	1
12.	Совершенствовать технику эстафетного бега и способов передачи эстафетной палочки.	1
<i>Раздел 2: Баскетбол - 11 ч</i>		
13.	Совершенствовать технику прыжка в длину с места; разучить технику передачи и ловлю мяча от щита.	1
14.	Разучить ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости; Совершенствовать технику ловли мяча от щита	1
15.	Разучить технику броска мяча по кольцу после ведения; учет по прыжкам в длину с места.	1
16.	Совершенствовать ловлю мяча от щита, технику ведения мяча с изменением высоты отскока и скорости.	1
17.	Совершенствовать бросок по кольцу правой, левой рукой, штрафной бросок; учет в челночном беге 3x10м.	1
18.	Совершенствовать бросок по кольцу одной, двумя руками; учет броска по кольцу после ведения.	1
19.	Совершенствовать техники передачи мяча в парах, ведение мяча с остановками и поворотами, учет в подтягивании.	1
20.	Совершенствовать технику ведения мяча с изменением направления, учет по броскам в кольцо со штрафной линии.	1
21.	Совершенствовать технику ведения мяча с изменением направления и высоты отскока; разучить действия игрока в нападении.	1
22.	Разучить приемы игры в защите; совершенствовать ведение с сопротивлением защитника, действия игрока в защите; учебно-	1

	тренировочная игра	
23.	Совершенствовать технику передачи мяча в парах, тройках; совершенствовать приемы игры в защите; учебно-тренировочная игра.	1
Раздел 3: Волейбол - 4 ч		
24.	Волейбол. Строевая подготовка; совершенствовать технику приема мяча сверху и снизу.	1
25.	Разучить технику приема мяча с подачи; совершенствовать прием мяча сверху и снизу.	1
26.	Разучить технику передачи мяча из зоны 1, 6, 5 в зону 3; совершенствовать прием мяча с подачи; правила игры в волейбол.	1
27.	Разучить технику верхней прямой подачи, технику нападающего удара ; совершенствовать передачи из зон 1, 6, 5 в зону 3.	1
Раздел 4: Гимнастика - 18 ч		
28.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнаст.; совершенствовать перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 4.	1
29.	Разучить комплекс ОРУ под музыку; совершенствовать повороты кругом в движении, перестроения из колонны по 1 в колонну по 2,4.	1
30.	Совершенствовать комплекс ОРУ под музыку, технику лазания по канату на скорость, прыжки на бревне со сменой ног.	1
31.	Совершенствовать строевые упражнения; тех-ку лазания по канату на скорость, равновесие на бревне; подтягивание в висе.	1
32.	Разучить комплекс ОРУ с набивными мячами в парах; совершенствовать лазание по канату без помощи ног, совершенствовать полу шпагат, равновесие на бревне	1
33.	Совершенствовать комплекс ОРУ с мячами, строевые упражнения, лазание по канату, упражнения на бревне.	1
34.	Разучить кувырок вперед и назад (слит.); совершенствовать: мал.- технику лазания по канату без помощи ног, дев.-шаги на бревне.	1
35.	Разучить тех.: мал.- длинный кувырок прыжком с места, дев.-кувырок назад в полу шпагат; сов. лазание по канату, шаги на бревне.	1
36.	Разучить соединение из 4-5 элементов на бревне; сов. дев-кувырок назад в полу шпагат, мал – длинный кувырок прыжком с места.	1
37.	Разучить акробатическое соединение из 3-4 элементов; совершенствовать: дев.- соскок с бревна из упора на колене, мал.- стойка на голове и руках; кувырок вперед и назад (слитно)	1
38.	Совершенствовать лазание по канату, шаги «польки» на бревне, акробатическое соединение; учет: мал- длинный кувырок прыжком с места, дев- кувырок назад в полу шпагат.	1
39.	Совершенствовать элементы на бревне, лазание по канату, подтягивание; учет: мал- стойка на голове и руках, дев- соединение на бревне.	1
40.	Разучить: мал- переворот силой на н/п, дев- толчком ног подъем в упор на в/ж; совершенствовать поднимание туловища из положения лежа на спине; акробатическое соединение.	1
41.	Разучить: мал- размахивание на в/п и соскок назад, переворот в упор из виса, дев- толчком двух ног вис углом; учет- прыжки ч/з скакалку за 30с.	1
42.	Дев.- разучить технику равновесия на н/ж и упор присев на одной ноге; мал-совершенствовать соскок из размахивания назад на в/п, переворот в упор.	1
43.	Разучить опорный прыжок: мал- согнув ноги ч/з козла в длину, дев- боком ч/з коня; учет- переворот в упор на в/п (м), вис согнувшись и прогнувшись на н/ж (д).	1

44.	Совершенствовать технику опорного прыжка; учет-поднимание туловища из И.П. лежа на спине.	1
45.	Совершенствовать строевую подготовку; учет- техника опорного прыжка.	1
Раздел 5: Лыжная подготовка - 21 ч		
46.	ТБ на уроках по лыжной подготовке. Оказание помощи при обморожении. Значение занятий лыжным спортом для здоровья человека. Совершенствование техники попеременного двушажного, бесшажного лыжных ходов.	1
47.	Повторение подъемов «полуёлочкой», «елочкой»; разучить одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 2 км.	1
48.	Разучить торможение «плугом», упором; совершенствовать одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.	1
49.	Разучить коньковый ход, совершенствовать одновременный одношажный ход, бесшажный ход. «Кто быстрее?».	1
50.	Совершенствовать коньковый ход, торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км.	1
51.	Совершенствовать коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км.	1
52.	Совершенствовать подъем в гору скользящим шагом, спуски, торможение «плугом» и поворот упором. Игра «Гонки с выбыванием»	1
53.	Дистанция 2 км (д), 3км (м) на результат. Совершенствовать спуски с горы, подъемы.	1
54.	Учет – техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.	1
55.	Учет – техника одновременного одношажного хода; эстафеты.	1
56.	Прохождение дистанции 4,5км; совершенствовать переходы с одного хода на другой.	1
57.	Учет - торможение и поворот «плугом». игра «Биатлон», «Гонки с выбыванием».	1
58.	Учет - техника ухода с лыжни в движении, поворот переступанием в движении, прохождение дистанции 3км.	1
59.	Совершенствовать переход с попеременных ходов на одновременные, преодоление бугров и впадин при спуске с горы; дистанция 2-3 км.	1
60.	Совершенствовать поворот на месте махом; игра «день и ночь», эстафеты с прохождением в ворота.	1
61.	Прохождение дистанции 4,5км, используя изученные ходы (У).	1
62.	Лыжная гонка на дистанцию 3000м	1
63.	Совершенствовать технику преодоления контр уклонов, технику изученных ходов на дистанции.	1
64.	Лыжная эстафета.	1
65.	Прохождение дистанции 4,5 км по пересеченной местности.	1
66.	Прохождение дистанции 4,5 км по пересеченной местности	1
Раздел 6: Баскетбол - 12 ч		

67.	Совершенствовать технику прыжка в длину с места; разучить технику ловли мяча от щита.	1
68.	Совершенствовать ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости; совершенствовать технику ловли мяча от щита	1
69.	Совершенствовать технику броска мяча по кольцу после ведения; учет по прыжкам в длину с места.	1
70.	Совершенствовать ловлю мяча от щита, технику ведения мяча с изменением высоты отскока и скорости.	1
71.	Совершенствовать бросок по кольцу правой, левой рукой, штрафной бросок; учет в челночном беге 3x10м.	1
72.	Совершенствовать бросок по кольцу одной, двумя руками; учет броска по кольцу после ведения.	1
73.	Совершенствовать техники передачи мяча в парах, ведение мяча с остановками и поворотами, учет в подтягивании.	1
74.	Совершенствовать технику ведения мяча с изменением направления, учет по броскам в кольцо со штрафной линии.	1
75.	Совершенствовать технику ведения мяча с изменением направления и высоты отскока.	1
76.	Совершенствовать приемы игры в защите; совершенствовать ведение с сопротивлением защитника.	1
77.	Совершенствовать технику передачи мяча в парах, тройках; совершенствовать приемы игры в защите.	1
78.	Совершенствовать техников бросков двумя руками; совершенствовать технику ведения мяча с остановками и поворотами.	1
Раздел 7: Волейбол - 8 ч		
79.	Волейбол. Строевая подготовка; совершенствовать технику приема мяча сверху и снизу.	1
80.	Разучить технику приема мяча с подачи; совершенствовать прием мяча сверху и снизу.	1
81.	Разучить технику передачи мяча из зоны 1, 6, 5 в зону 3; совершенствовать прием мяча с подачи.	1
82.	Разучить технику верхней прямой подачи; совершенствовать передачи из зон 1, 6, 5 в зону 3.	1
83.	Разучить технику нападающего удара; совершенствовать верхнюю прямую подачу, прием мяча с подачи.	1
84.	Совершенствовать технику верхней подачи, приема мяча с подачи, нападающего удара; правила игры в волейбол.	1
85.	Совершенствовать изученные элементы в волейболе; двухсторонняя игра с заданиями.	1
86.	Строевая подготовка; двухсторонняя игра с заданиями.	1
Раздел 8: Легкая атлетика - 16 ч		
87.	Строевая подготовка; совершенствовать технику низкого и высокого старта, стартового разгона.	1
88.	Совершенствовать специально - беговые упражнения, технику стартов и стартового разгона «Старты с преследованием»	1
89.	Бег 30 м с высокого старта; совершенствовать прыжка в длину с разбега (подбор разбега)	1
90.	Повторить технику метания мяча с 4-5 шагов разбега; совершенствовать технику прыжка в длину с разбега.	1

91.	Бег 60 м; совершенствовать технику метания мяча с 4-5 шагов разбега	1
92.	Совершенствовать технику метания мяча с разбега; учет по прыжкам в длину с разбега.	1
93.	Бег 800 м на результат; совершенствовать технику метания мяча с разбега, прыжка в длину с разбега.	1
94.	Разучить технику эстафетного бега; учет в метании мяча с 4-5 шагов разбега.	1
95.	Медленный бег до 6 мин.; совершенствовать технику передачи эстафетной палочки.	1
96.	Бег 6-минутный на результат; совершенствовать технику метания мяча.	1
97.	Совершенствовать технику эстафетного бега и способов передачи эстафетной палочки.	1
98.	Эстафетный бег 4x100м	1
99.	Совершенствовать технику метания мяча с 3-4 шагов разбега; игра в футбол.	1
100	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега, метание мяча с разбега; футбол.	1
101	Бег 2000м по беговой дорожке.	1
102	Кроссовая подготовка; игра в футбол.	1
ИТОГО: 102 часа		

11 КЛАСС

№ урока	Наименование тем и разделов	Кол-во часов
<i>Раздел 1: Легкая атлетика - 15 ч</i>		
1.	Инструктаж по ТБ на уроках ФК. Спринтерский бег.	1
2.	Спринтерский бег. Высокий и низкий старты.	1
3.	Финиширование. Старты из различных положений.	1
4.	Бег 30м с высокого старта	1
5.	Челночный бег 3x10 м. Эстафетный бег.	1
6.	Бег 100 м с низкого старта.	1
7.	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1
8.	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча.	1
9.	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на заданное расстояние.	1
10.	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	1
11.	Медленный бег до 6 минут. Метание теннисного мяча.	1

12.	Кроссовый бег..	1
13.	Бег 1500 м.	1
14.	Кроссовый бег	1
15.	Бег 2000/3000 м .	1
Раздел 2: Баскетбол - 14 ч		
16.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча.	1
17.	Стойки и передвижения. Ведение мяча, остановки.	1
18.	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами.	1
19.	Ведение мяча в низкой стойке, остановка, передача мяча.	1
20.	Остановка двумя шагами, передача двумя руками от груди.	1
21.	Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении	1
22.	Передачи мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении.	1
23.	Передачи мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении.	1
24.	Передачи мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением.	1
25.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.	1
26.	Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки	1
27.	Бросок двумя руками от головы после остановки. Нападение быстрым прорывом.	1
28.	Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом.	1
29.	Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом.	1
Раздел 3: Гимнастика - 18 ч		
30.	Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	1
31.	Акробатические упражнения. Развитие силовых качеств	1
32.	Развитие силовых качеств. Акробатические упражнения	1
33.	Акробатические упражнения. Развитие гибкости	1
34.	Развитие гибкости . Акробатические упражнения.	1
35.	Акробатические упражнения	1

36.	Упражнения в висах и упорах	1
37.	Упражнения в висах и упорах..	1
38.	Упражнения в висах и упорах.	1
39.	Совершенствование упражнений в висах и упорах	1
40.	Опорные прыжки	1
41.	Опорные прыжки.	1
42.	Опорные прыжки.	1
43.	Опорные прыжки.	1
44.	Опорные прыжки.	1
45.	Лазание по канату	1
46.	Лазание по канату.	1
47.	Лазание по канату.	1
Раздел 4: Лыжная подготовка - 21 ч		
48.	Инструктаж по ТБ температурный режим, одежда, обувь лыжника.	1
49.	Попеременный двухшажный ход. Спуски и подъемы	1
50.	Одновременный двухшажный ход	1
51.	Одновременный одношажный и двухшажный ходы.	1
52.	Одновременный бесшажный и одношажный ходы.	1
53.	Попеременный и одновременный двухшажные ходы.	1
54.	Одновременный бесшажный ход. Торможение «плугом»	1
55.	Подъем в гору скользящим шагом. Торможение «плугом».	1
56.	Подъем в гору скользящим шагом. Торможение «плугом» на спуске.	1
57.	Лыжные гонки 1000 м.	1
58.	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски в парах, тройках за руки.	1
59.	Спуски в парах, тройках за руки. Повороты «плугом» на спуске.	1
60.	Торможение «плугом». Повороты плугом на спуске.	1

61.	Подъем в гору скользящим шагом. Попеременный и одновременный двушажные ходы.	1
62.	Одновременный бесшажный ход. Повороты «плугом» на спуске	1
63.	Спуски в парах, тройках за руки. Подъемы «елочкой», скользящим шагом.	1
64.	Попеременный и одновременный двушажные ходы	1
65.	Круговая эстафета.	1
66.	Спуски в парах, тройках за руки.	1
67.	Лыжные гонки на дистанцию 3000м.	1
68.	Подъемы и спуски со склона в различных стойках.	1
Раздел 5: Баскетбол - 11 ч		
69.	Стойки и передвижения, повороты, остановки	1
70.	Ловля и передача мяча.	1
71.	Ведение мяча на месте и в движении	1
72.	Ведение мяча на месте и в движении.	1
73.	Передача мяча в движении	1
74.	Бросок мяча с места и в движении	1
75.	Штрафной бросок.	1
76.	Штрафной бросок	1
77.	Тактика игровых действий	1
78.	Техника защитных действий	1
79.	Зонная система защиты. Броски мяча в кольцо после ведения	1
Раздел 6: Волейбол - 8 ч		
80.	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
81.	Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Учебная игра.	1
82.	Техника нападающего удара.	1
83.	Техника защитных действий. Нападающий удар	1
84.	Тактика игры. Техника защитных действий.	1

85.	Верхняя прямая и нижняя подача мяча.	1
86.	Техника защитных действий.	1
87.	Техника защитных действий. Нападающий удар.	1
<i>Раздел 7: Легкая атлетика - 15 ч</i>		
88.	Спринтерский бег. Высокий и низкий старты.	1
89.	Финиширование. Старты из различных положений.	1
90.	Бег 30м с высокого старта	1
91.	Бег 100 м. Эстафетный бег.	1
92.	Техника длительного бега в попеременном темпе .	1
93.	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1
94.	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча.	1
95.	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на заданное расстояние.	1
96.	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	1
97.	Прыжок в длину с разбега.	1
98.	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание.	1
99.	Метание. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей	1
100	Метание гранаты на дальность.	1
101	Развитие выносливости.	1
102	Бег с переменной скоростью Подведение итогов за учебный год.	1
ИТОГО: 102 часа		