

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа" с. Дутово

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР
МБОУ "СОШ" с. Дутово

Имятба Имятба А.А.
«07 февраля 2020 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ "СОШ"
с. Дутово
Р.З. Имятба
Приказ № *40-00*
от «07» февраля 2020 г.

Рабочая программа
предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
среднее общее образование

Составили:

Капитонов В. Н. учитель физической культуры

с. Дутово

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 10 - 11 классов разработана на основе следующих нормативно -правовых документов:

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
3. Приказ Минобразования РФ от 5 марта 2004 г. N 1089 "Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования"
4. О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
5. Авторская программа "Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классы" В.И. Лях, А.А. Зданевич, М., "Просвещение 2011г.
6. Учебный план

Рабочая программа ориентирована на использование *учебно-методического комплекса*:

1. *Учебник*. Физическая культура 10-11 класс: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений: базовый уровень / В.И. Лях. – 3-е изд.- М.: «Просвещение», 2016. – 255 с.:

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентации;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

2. 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.

3. Содержание курса.

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

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

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

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

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта. 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 техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) 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. Дозировка данных процедур указана в программах 1—9 классов. 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.

Легкая атлетика с кроссовой подготовкой

В 11 классе 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, сопряженно воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки.

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.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. Баскетбол

В 11 классе обучение баскетболу нужно проводить таким образом, чтобы закрепились и совершенствовались ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, усложнился 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 11 классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на

технику и тактику развитие способностей. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 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.

Гимнастика с элементами акробатики

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих 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 гириями, 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.

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.

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения

Спортивные игры. Волейбол

В 11 классе изучают перемещения с выполнением приема мяча и передачи мяча для нападающего удара; подача и прием мяча с подачи, нападающий удар и блокирование, тактику игры в нападении и защите. Учащиеся должны уверенно применять в игре основные технические приемы и тактические действия. Основное внимание уделяется повышению скорости перемещений различными способами, сочетанию этих перемещений, выбору способа перемещения применительно к приему игры и выполнению приемов игры после перемещений.

Приложение №1

Календарно – тематическое планирование 10 класс

№ урока	Тема и задачи урока	Тип урока Вид контроля	Содержание урока
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 13 Ч.			
1	Инструктаж по ТБ	Вводный урок. Повтор изученного материала Текущий	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. Прыжковые упражнения.
2	Спринтерс	Изучение	Специальные беговые упражнения. Прыжки и многоскоки.

	кий бег	нового материала	ОРУ. Старт с пробеганием отрезков от 10 до 15 м. Развитие скоростных способностей.
3		Текущий	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Старт с пробеганием отрезков от 10 до 15 м. Стартовый разгон: прыжки на одной ноге (3x30 м на каждую ногу); максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).
4		Учетный	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Высокий старт от 10 до 15. Сдача комплекса ГТО -100м.
5	Бег на средние дистанции	Текущий	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Бег на 400метров -2 серии с интервалом 4мин. Упражнение на растяжение мышц., силовые упражнения
6		текущий	
7	Бег на длинные дистанции	Изучение нового материала	Специальные беговые упражнения. Прыжки и многоскоки. ОРУ. Бег в среднем темпе на 3 км Развитие выносливости
8		Текущий	
9		учетный	
10	Челночный бег	Текущий	ОРУ. Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10, 5x10м. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Сдача комплекса ГТО – челночный бег
11		Учетный	
12	Прыжок в длину с места	Текущий	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места Сдача комплекса ГТО – прыжок в длину с места
13		учетный	
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ Баскетбол 12ч.			
14	Ведение мяча с разной высотой отскока	Изучение нового материала	Инструктаж по баскетболу. Обычный бег, по сигналу ускорение с переходом на обычный бег. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;. Повороты без мяча.игра «Мяч капитану»
15	Ведение мяча с изменением направления движения	Изучение нового материала	Бег на месте с максимальной частотой шагов и последующим рывком по сигналу. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; повороты без мяча (о); ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте в парах. Челночный бег 3x10м с подбрасыванием мяча над собой; игра «Борьба за мяч»
16		Текущий	
17	Бросок мяча от груди 2-мя	Изучение нового материала	Бег 5 мин, ОРУ в движении, спецбеговые упражнения,передвижение смячом лицом вперед, спиной вперед, левым, правым боком. Учебная игра. ОФП.

	руками		
18		Текущий	
19	Бросок мяча от головы одной рукой	Изучение нового материала	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Повторное выполнение маховых движений с максимальной амплитудой вращения. Приседание с весом на плечах. Броски мяча одной и двумя руками с места (расстояние до корзины 2 – 3 м); Подвижная игра «Борьба за мяч».
20		Текущий	
21	Взаимодействие в тройках	Изучение	Стартовые рывки на 8 10м. из различных п. (лицом вперед, спиной, боком) по сигналу. ОРУ. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча бросок от головы 1 й рукой на месте, в движении; игра баскетбол
22		Совершенствование	
23		Учет	
24	Учебная игра	Комбинированный	ОРУ. Быстрое перемещение.(в парах, лицом друг к другу на S – 1 -1,5м, у каждого гимнастическая палка). Стойка и передвижение игрока. Броски одной рукой от плеча с места. Работа в парах, тройках Игра в мини-баскетбол.
25		Текущий	
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ – 23 ч.			
26	Правила по ТБ	Изучение нового материала	Строевой шаг. ОРУ. Группировка: лежа на спине, сидя и в приседе. Перекат назад: в группировке, согнувшись и прогнувшись. Кувырок вперед в группировке. Эстафеты. Развитие координационных способностей.
		Текущий	
27	Упражнения на равновесие	Изучение нового материала	Строевой шаг. ОРУ. Упражнения на равновесие. Группировки. Перекаты. Кувырок вперед в группировке. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей.
28		текущий	
29		учет	
30	Акробатическая комбинация	Изучение нового материала	Перестроение из одной шеренги в две и три шеренги. Строевой шаг. ОРУ. Группировки. Перекаты. Кувырок назад. Два кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Акробатические соединения из различных элементов. Эстафеты со скакалкой..
31		текущий	
32		текущий	
33		текущий	
34		учетный	
35	Лазание по канату	Изучение нового материала Текущий	Перестроение из одной шеренги в две и три шеренги. Строевой шаг. ОРУ Обучение лазанию по канату в 2-3 приема. Прыжки через скакалку различным способом. Развитие силовых качеств

36		Текущий	
37		Текущий	
38		учетный	
39	Опорный прыжок	Изучение нового материала	Построение. Перестроение из шеренги по одному в шеренгу по двое, по трое. ОРУ на месте с гимнастическими палками. Подводящие прыжковые упражнения. Опорный прыжок ноги врозь. Опорный прыжок согнув ноги. Прыжки через скакалку.
40		Текущий	
41		Текущий	
42		Текущий	
43		учет	
44	ОФП	Текущий	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре. ОРУ. Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки); на гимнастической перекладине(мальчики) Развитие силовых качеств: подтягивание, отжимание, пресс Сдача Комплекса ГТО -упражнение на гибкость (наклон)
45		Учетный	
46		учетный	
47	Полоса препятствий	текущий	Построение. Разминка. ОРУ на месте, в движении.Преодоление полосы препятствий с включением силовых элементов. Упражнения на гибкость.
48		текущий	
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА -20 Ч.			
49	Правила по ТБ	Изучение нового материала	Инструкция по ТБ. Значение занятий на лыжах Подготовка инвентаря для занятий на лыжах Температурный режим, спортивная форма Построение с лыжами в руках Укладка лыж, надевание креплений
50	попеременный двухшажный ход	текущий	Температурный режим, спортивная форма Построение с лыжами в руках Укладка лыж, надевание креплений Закрепление попеременного двухшажного хода Прохождение в медленном темпе до 3 км
51		Текущий	
52		Текущий	
53		Учетный	
54	Одновременно одношажный и двухшажный	Изучение нового материала	Температурный режим, спортивная форма Построение с лыжами в руках Укладка лыж, надевание креплений Ознакомление и разучивание одновременного

55	й ход	текущий	одношажного хода Прохождение в медленном темпе до 3 км
56		учетный	
57	Подъемы и спуски	Текущий	Температурный режим, спортивная форма Построение с лыжами в руках Укладка лыж, надевание креплений техника прохождения подъемов и спусков
58 урок		учетный	
59 урок	Торможения	Изучение нового материала	Температурный режим, спортивная форма Построение с лыжами в руках Укладка лыж, надевание креплений Разучивание и совершенствованиеторможения на лыжах различными способами Прохождение в медленном темпе до 4 км
60 урок		Изучение нового материала	
61	Одновременно-двухшажный коньковый ход	Изучение нового материала	Температурный режим, спортивная форма Построение с лыжами в руках Укладка лыж, надевание креплений Изучение и совершенствование одношажного конькового хода Прохождение в среднем темпе до 3 км
62		Текущий	
63		учетный	
64	Одновременно-одношажный коньковый ход	Изучение нового материала	Температурный режим, спортивная форма Построение с лыжами в руках Укладка лыж, надевание креплений Изучение и совершенствование одношажного конькового хода Прохождение в среднем темпе до 3 км
65		Текущий	
66		Текущий	
67	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах	Текущий	Температурный режим, спортивная форма Построение с лыжами в руках Укладка лыж, надевание креплений Закрепление и совершенствование подъема подъема «полуелочкой»; торможение «плугом» Прохождение в среднем темпе до 4 км Сдача комплекса ГТО бег на лыжах 3 км.
68		учетный	

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ ВОЛЕЙБОЛ – 12 ч.

69	Правила игры в волейбол	Текущий	Инструктаж по волейболу. ОРУ. СУ. Игра «Догони мяч». Стойка волейболиста. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.д). Игра «Лишний мяч».
70	Расстановка и передвижение игроков	Изучение нового материала	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой, в стену, на месте. В парах: передача мяча летящего с различной высоты. Передача через
71		Текущий	

			сетку. 2-3 передачи над собой и передача партнеру.
72	прием и передача мяча сверху	Изучение нового материала	Стойка игрока. Перемещение в стойке. ОРУ. Способ соединения кистей при приеме снизу. Соединить и разъединить 5-6 раз. Подбивание волейбольного мяча на месте. Движение рук выполняется за счет разгибания ног. В парах: партнер бросает мяч на расстоянии 2-3 м. прием мяча снизу партнером. У стены: отбивание мяча снизу (10 раз подряд). Прием мяча снизу над собой на месте. Высота передачи 1 – 1,5м. В парах и самостоятельно стоя у стены: прием мяча снизу и передача партнеру сверху двумя руками. Эстафеты.
73	двумя руками	Текущий	
74	прием мяча снизу над собой	Изучение нового материала	Стойка игрока. Перемещение в стойке. ОРУ. Способ соединения кистей при приеме снизу. Соединить и разъединить 5-6 раз. Подбивание волейбольного мяча на месте. Движение рук выполняется за счет разгибания ног. В парах: партнер бросает мяч на расстоянии 2-3 м. прием мяча снизу партнером. У стены: отбивание мяча снизу (10 раз подряд). Прием мяча снизу над собой на месте. Высота передачи 1 – 1,5м. В парах и самостоятельно стоя у стены: прием мяча снизу и передача партнеру сверху двумя руками. Эстафеты.
75		Текущий	
76	Нижняя прямая подача	Изучение нового материала	Стойки и перемещения. Подводящие упражнения. Имитация подбрасывания мяча.подача мяча в стену на расстоянии 5-6м; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча. Подача мячапо зонам. Игра
77		Текущий	
78 урок	Верхняя прямая подача	Комбинированный	Стойки и перемещения. Верхняя прямая подача мяча: подача мяча в стену на расстоянии 5-6м; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. то же но, с лицевой линии. Игра.
79 урок		Текущий	
80 урок	Учебная игра	текущий	Стойки и перемещени. Нижняя и верхняя прямая подача. Работа в парах, тройках, через сетку. Учебная игра. Учебная игра.
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ БАСКЕТБОЛ – 10 Ч.			
81	Ведение мяча	текущий	Инструктаж по баскетболу. Обычный бег, по сигналу ускорение с переходом на обычный бег. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;. Повороты без мяча.игра «Мяч капитану»
82	Ведение мяча со сменой направления движения	Текущий	Бег на месте с максимальной частотой шагов и последующим рывком по сигналу. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; повороты без мяча (о); ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте в парах. Челночный бег 3х10м с подбрасыванием мяча над собой; игра «Борьба за мяч»
83		учетный	
84	Взаимодействие в	Текущий	Ору, ведение мяча с разной высотой отскока, передачи мяча, работа в парах, тройках. Игра. Развитие

85	тройках	Текущий	координационных качеств ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Стойка и передвижения игрока. Остановка, ведение мяча. Передача мяча в парах, тройках
86		учетный	
87	Бросок мяча из различных положений	Текущий	Стойка и передвижения игрока. Остановка, ведение мяча. Передача мяча в парах, тройках, бросок мяча от груди двумя руками, от головы одной рукой, развитие силовых качеств. Игра
88		учетный	
89	Учебная игра	Текущий	ОРУ с мячами. Стойка и передвижения игрока. Остановка, ведение мяча. Передача мяча в парах, тройках, бросок мяча от груди двумя руками, от головы одной рукой. Работа в колоннах Учебная игра
90		Текущий	
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 15 Ч.			
91	Прыжок в длину с места	Изучение нового материала	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки в высоту с Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.
92		текущий	
93		Учетный	
Сдача комплекса ГТО – прыжок в длину с места			
94	челночный бег 3x10м	Изучение нового материала	ОРУ. Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10, 5x10м. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).
95		Текущий	
96		учетный	
Сдача комплекса ГТО – челночный бег			
97	Эстафетный бег	Изучение нового материала	Разминка. ОРУ в движение., передача эстафетной палочки на месте, на коротком расстоянии.
98		учетный	
Эстафетный бег.			
99	Бег 6 минут	текущий	ОРУ на месте, спецбеговые упражнения, Полутест Купера, упражнения на растягивание мышц. Силовые упражнения.
100		учетный	
101		Изучение нового материала	
102	Метание гранаты	учетный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание гранаты с места, с разбега
103	Бег на длинные дистанции.	учетный	ОРУ, Равномерный бег на длинные дистанции, силовые упражнения и упражнения на гибкость, спортивные игры: футбол, бадминтон, волейбол.
104			
105	Контроль двигательного	учетный	ОРУ И СБУ Выполнение контрольных тестов и нормативов.

й подготовле нности Выполнени е комплекса ГТО.		Сдача комплекса ГТО
---	--	---------------------

Календарно – тематическое планирование 11 класс

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания
1.	Основы знаний <i>Легкая атлетика</i>	ТБ. Низкий старт. Эстафетный бег	12\1	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5-6 x 30 метров. Бег со старта 3-4 x 40-60 метров
2		КДП. Подтягивание на перекладине. Стартовый разгон.	1	комплексный	Комплекс Общеразвивающие упражнений с набивными мячами (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15-20с). Бег с ускорением (5-6 серий по 20-30м). Бег 30м (зач).
3		Прыжки в длину с места. КДП. Кроссовая подготовка. Низкий старт. Стартовый разгон	1	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение Бег со старта . Прыжок в длину с места;
4		Бег с ускорением. Эстафетный бег. КДП.	1	Комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2-3 серии по 70-80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки..
5		КДП. Бег 60м (з), Кросс 4-5мин.	1	Совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1-2 /30-60 метров. Бег 60 метров – на результат.
6		Метание мяча на дальность. Ч/бег 3*10м.	1	Комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег - на результат. Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на дальность.

7		Переменный бег 10-15мин. КДП	1	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. СУ. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег - 10-15 минут
8		Финальное усилие. Эстафетный бег. КДП	1	Комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2-3 серии по 70-80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки- на результат.
9		Прыжок в длину с разбега.(з)	1	совершенство	ОРУ в движении. СУ. Прыжки в длину Специальные. Разнообразные прыжки и многоскоки.
10		Метание гранаты на дальность. (з)	1	Комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег - на результат. Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на дальность.
11		Гладкий бег 2000м и 3000м (з)	1	Комплексный.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500м с учетом времени. История отечественного спорта.
12		Бег 100 м (з)	1	комплексный	ОРУ . Специальные беговые упражнения. Бег на результат
13	Баскетбол	Инструктаж по Т.Б. Стойки и передвижения, повороты, остановки игрока.	12\1	совершенство	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.
14		Ловля и передача мяча.	1	комплексный	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.
15		Ведение мяча	1	комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и

					ведение со сниженным отскоком). Учебная игра
16		Бросок мяча в ведении	1	Комплексный.	ОРУ в движении. СБУ. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения из-под щита. Уч. Игра.
17		Тактика игры	1	Комплексный.	ОРУ с мячом. СБУ. Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Уч. игра
18		Техника защитных действий.	1	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра
19		Техника защитных действий..	1	комплексный	ОРУ упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра
20		Зонная система защиты.	1	комплексный	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.
21		Личная защита под щитом. Взаимодействие 3-х игроков в нападении	1	Совершенство	ОРУ. СЧУ. Личная защита под своим щитом. Взаимодействие трех игроков в нападении «Малая восьмерка». Уч игра.
22		Бросок мяча	1	Комплексный.	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра

23		Бросок мяча в движении	1	Комплексный.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра
24		Бросок мяча в движении	1	Комплексный.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра
25	2 четверть Баскетбол	Техника защитных действий	4/1	Комплексный.	Упражнение для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ №3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват). Групповые действия 2-3 игрока. Уч игра.
26		Техника защитных действий	1	Комплексный.	Упражнение для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ №3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват). Групповые действия 2-3 игрока. Уч игра.
27		Тактика игры	1	Комплексный.	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.
28		Тактика игры	1	Комплексный.	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.
29	Гимнастика	Инструктаж по Т.Б.Основы знаний. Строевая подготовка. Развитие двигательных качеств.	14\1	комплексный	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним

					сопротивлением Комплекс ритмической гимнастики Комплекс с гимнастической скамейкой -
30-31		Акробатические упражнения. Кувырок вперед, назад	2	совершенство	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс.
32-33		СУ. Стойка на голове и руках и лопатках. Лазание по гимна канату	2	совершенство	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча. Стойка на голове и лопатках. Учить длинному кувырку ч/з препятствие, стойка на голове и руках, лазание по гимна.канату (ю).
34-35		Акробатика. Соединение из 6-8 элементов (д). Кувырок длинный (ю) – зач. «мост» из положения стоя.	2	комплексный	ОРУ на осанку. СУ. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Длинный кувырок вперед через препятствие, «мост» из положения стоя. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.
36		Лазанье по канату в три приема.	1	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Лазанье по канату в три приема.
37-40		Опорный прыжок.	4	комплексный	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.
41-43		Акробатические упражнения	3	комплексный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, полушпагат. Полоса препятствий. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Тест «Угол»

44-45		Акробатика. Строевые упражнения.	2	совершенство	ОРУ в движении. СБУ. Повороты налево, направо, кругом в движении. Повторение упражнений 8-9кл. Упражнения на равновесие (д). Повторить длинный кувырок ч/з препятствие, стойку на голове и руках
46		Акробатика. Кувырок назад ч/з стойку на кисти (ю) - зачет	1	комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. ОРУ в движении. СБУ. Упражнения в висах и упорах на брусьях, с гимнастическими обручами (д). Принят на оценку кувырок назад ч/з стойку на кистях, комбинации из 3-4 акробатических элементов.
47		Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в висах и упорах на перекладине	1	совершенство	ОРУ в движении. СБУ. Повороты налево, направо, кругом в движении. Повторение упражнений 8-9кл. Упражнения на равновесие (д). Повторить длинный кувырок ч/з препятствие, стойку на голове и руках
48	<i>Лыжная подготовка</i>	Правила поведения и техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор инвентаря	20\1	Вводный	Знакомство с нормативами и требованиями по лыжной подготовке. Техника безопасности, подбор лыжного инвентаря. Кросс по пересечённой местности ,ОФП
49		Переменный двухшажный ход.	1	совершенство	Построение, рапорт, постановка задач. Повторение переменного двухшажного хода. Передвижение к месту занятий. Повторение попеременного двух- и четырехшажного хода, одновременного хода. Прохождение по дистанции 2000-4000км.
50		Попеременный двухшажный ход (зачет)	1	Совершенство	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Принять на оценку технику попеременного двухшажного хода. Повторить одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный. Прохождение по дистанции 2000-4000км.
51		Одновременные ходы (зачет)	1	Совершенство	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Принять на оценку технику одновременного хода.

					Совершенствовать технику перехода с хода на ход. Лыжные гонки на 3-5км.
52		Прохождение по дистанции отрезка 3км (д), 5км (ю).	1	Совершенство	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Повторить технику перехода с хода на ход. Продолжить обучение попеременного двухшажного хода. Повторить одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный. Прохождение по дистанции отрезка 3км (д), 5км (ю).
53		Техника перехода с хода на ход. (зачет)	1	Совершенство	.Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Принять на оценку технику перехода с хода на ход. Повторить технику ранее изученных лыжных ходов. Передвижение по дистанции до 3-5км. Эстафеты.
54		Передвижение по дистанции отрезка 3.5-5км (умеренно)	1	Совершенство	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Повторить ранее изученные ходы. Прохождение по дистанции отрезка 3,5-5км (умеренно)
55		Спуски с поворотами (зачет), прохождение по дистанции 3км с макс. Интенсивность ю	1	Совершенство	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Принять на оценку спуски с поворотами. Передвижение по лыжне 3км с макс.интенсивностью. Провести эстафеты: встречную, с поворотами.
56		Прохождение по дистанции отрезка 4-6км (умеренно)	1	Совершенство	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Передвижение по лыжне 4-6км (умеренно). Повторить спуски с торможением. Учить коньковому ходу. Провести эстафеты: встречную, с поворотами.
57		Спуски с торможением (зачет)	1	Совершенство	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Принять на оценку спуски с торможением. Повторить одновременные ходы. Передвижение по лыжне 4000м до 6000м (умеренно). Провести эстафеты: встречную, с поворотами.
58		Прохождение по дистанции 4000м, 5000м-6000м(умеренно)	1	Совершенство	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Прохождение по дистанции 4000м, 5000м-6000м (умеренно)
59		Передвижение по лыжне 4км	1	Совершенство	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий.

		(д),5-6км (ю).			Передвижение по лыжне 4км (д),5-6км (ю).
60		Прохождение дистанции 4-6км (умерено)	1	Совершенство	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Повторение конькового хода., спуски с поворотами со склона. Прохождение по дистанции 4-6км (умеренно). Эстафеты: линейная, встречная, круговая
61		Лыжные гонки на дистанции 3км (д), 4км (ю).	1	Развивающий.	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Лыжные гонки на дистанции 3км(д), 4км (ю). Круговые, линейные, встречные эстафеты с применением техники изученных лыжных ходов.
62		Передвижение по дистанции отрезка 3,5-4км (д), 6-7км (ю) умеренно	1	Совершенство	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Повторение техники перехода с одного хода на другой. Передвижение по дистанции отрезка 3,5-4км (д), 6-7км (ю) умеренно
63		Линейные и встречные эстафеты	1	Совершенство	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Линейные и встречные эстафеты. Повторить одновременные ходы. Повторить спуски с торможением. Прохождение по дистанции от 3000км-7000км.
64		Круговые эстафеты	1	Совершенство	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Повторить спуски с торможением, спуски с поворотами со склона. Переход с одного хода на другой. Круговые эстафеты. Прохождение по дистанции от 3000км-7000км.
65		Лыжные гонки на дистанции 3км и 5 км.	1	Совершенство	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Повторение спусков со склона. Лыжные гонки на дистанции 3км и 5км.
66		Повторные и челночные эстафеты	1	Совершенство	Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Повторение конькового хода. Спуски с поворотами со с клона. Прохождение по дистанции от 3000м до 5000м. Повторные и челночные эстафеты.
67	Волейбол	Инструктаж по Т.Б. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	10\1	совершенство	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей.

					Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.
68		Прямая верхняя подача.	1	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. СУ. Перестроение в 1-2 колонны, шеренги. Медленный бег до 2мин. Повторить передачу мяча сверху с перемещением. Совершенствовать прием мяча снизу после подачи. Уч. Игра 6:6
69		Передача мяча сверху после перемещения	1	Комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторить передачу мяча сверху после перемещения. Совершенствовать прямую верхнюю, нижнюю подачу. Уч. Игра Волейбол
70		Нижняя прямая подача	1	Совершенствование	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Повторить нижнюю прямую подачу. Совершенствовать передачу мяча сверху после перемещения; прямая верхняя подача. Уч. Игра 6:6.
71		Прием мяча снизу после подачи	1	Комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторить прием мяча снизу после подачи. Совершенствовать нижнюю прямую подачу, передачу мяча сверху после перемещения. Уч. Игра Волейбол
72		Верхняя прямая подача (зач)	1	Комплексный.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Строевые упражнения. Принять на оценку верхнюю прямую подачу. Совершенствовать прием мяча сверху после подачи. Уч. Игра волейбол
73		Двухсторонняя игра с заданиями.	1	Совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторить передачи мяча сверху, снизу в парах. Подачи мяча. Двухсторонняя игра с заданиями.
74		Прием мяча после подачи	1	Совершенствование	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.
75		Прием и передача мяча.	1	Обучение	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.

					Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.
76	4 четверть Волейбол	Тактика игры.	4\1	Совершенство	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.
77		Тактика игры	1	Совершенство	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.
78		Подача мяча.	1	Совершенство	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра.
79		Прием мяча с подачи, передача в зону 3	1	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. СУ. Перестроение в 1-2 колонны, шеренги. Медленный бег до 2мин. Прием мяча с подачи, передача в зону 3. Совершенствовать прием мяча снизу после подачи. Уч. Игра 6:6
80		Вторая передача в зоны 2,4	1	Комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторить технику второй передачи в зоны 2,4. Повторить передачу мяча сверху после перемещения. Совершенствовать прямую верхнюю, нижнюю подачу. Уч. Игра Волейбол
81	Легкая атлетика	Инструктаж по Т.Б.Преодоление горизонтальных препятствий	17\1	Обучение	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту способом «Перешагивание!»
82-84	Прыжки в высоту способом «Перешагивание»	Прыжки в высоту способом «Перешагивание»	3	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. . Прыжки в высоту способом «Перешагивание!»

	e!»	e!» Развитие скоростно- силовых качеств			
85-86	Эстафетный бег	Развитие скоростных способностей.	2	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения . Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки..
87		Развитие скоростных способностей. Финальное усилие. Бег 30м.	1	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением Бег со старта
88		Развитие скоростных способностей. Бег 60 м на результат	1	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.
89		Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 100 м на результат.	2	комплексный	ОРУ . Специальные беговые упражнения.Бег 100м на результат
90		.Медленный бег 6мин. Подтягивание	2	комплексный	Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. Упражнения для рук плечевого пояса. Комплекс ОРУ – на осанку. Повторить повороты налево, направо, кругом. Повторить низкий старт. Эстафеты: круговая, комплексные. Медленный бег до 6мин.
91-92		Метание гранаты (зачет)	2	комплексный	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель
93		Переменный бег до 10мин	1	Совершенствование	ОРУ в парах. СБУ. Подъем туловища из упора лёжа за 30с. Наклон сидя. Кросс 3000м без учета времени. Переменный бег до 10мин.
94		Бег на длинные дистанции. Бег 2000м и 3000м..	1	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. 2000м и 3000м на результат.

95-96		Прыжок в длину с разбега.	2	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Прыжки в длину Специальные. Разнообразные прыжки и многоскоки.
97	Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей.	1	комплексный	Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода Максимально быстрый бег на месте Бег с ускорением . Челночный бег 3*10; 10*10;
98-99	Длительный бег	Развитие выносливости.	2	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках
100-101	Бег на короткие дистанции	Низкий старт. Стартовый разгон	2	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение Бег со старта
102		Развитие силовых и координационных способностей. Повторение пройденного	1	Совершенствование	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу.Подведение итогов.

Приложение №2

Нормативы комплекса ГТО - возрастная группа от 16 до 17 лет:

№ П/П	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-

3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185

6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25

или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11. Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса по физической культуре

Литература для учителя

Основная

1. Программа для общеобразовательных учреждений « Физическая культура» 1-11 классы. В. И. Лях, А. А. Зданевич, М., 2012г., Издательство «Просвещение».
2. Киселёва С.Б., Киселёв П.А.: Физическая культура, Настольная книга учителя, Подготовка школьников к олимпиадам. 2013Г
3. Лях В.И. Ред. Маслов М.В.: Физическая культура 10-11 класс. Тестовый контроль для учителей общеобразовательных учреждений. Просвещение 2012г
4. Матвеев А.П., Палехова Е.С. Под. Ред. Силантьева О.В. Физическая культура, 10-11 классы. Учебник, ФГОС. 2015Г

5. Кузьменко Г.А. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки. Организационная культура личности. Из-во Прометей 2013г

6. Кузьменко Г.А. Методические рекомендации к разработке интегрированных образовательных программ Из-во : Прометей. 2014г

7. Марченко И.М. Шлыков В.К. Олимпиадные задания по физической культуре. 9-11 классы. Из-во: учитель 2013г

8. Михайлова Э.И., Михайлов Н.Г. Аэробика в школе. Учебно-методическое пособие для учителя физической культуры. Из-во: советский спорт 2014г.

9. Кириченко С.Н. Под ред. перепёлкиной А.В. Оздоровительная аэробика. 10-11 классы. Программа, планирование, разработки занятий. Из-во Учитель 2014г

10. Погадаев Г.И. Под ред. Миронова С.К. Физическая культура 10-11 классы. Книга для учителя. Из-во: друфа 2014г

Литература для учащихся

1. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. Для общеобразоват. Учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха – М. : 2012
2. Волейбол. Правила соревнований. - М., 2012
3. Погадаев Г.И. Физическая культура. 10-11 классы 2014г
4. Правила игры в баскетбол

Условия реализации программы и технические средства обучения

Успех обучения практическим навыкам и уровень его оздоровительного влияния на организм обучающихся зависят от соблюдения основных требований к организации занятий, обеспечения мер безопасности, выполнения санитарно-гигиенических требований:

- спортивный зал;
- спортивная площадка на улице;
- оборудованные раздевалки;
- специальный инвентарь и оборудование (мячи, стойки, барьеры, разноцветные ориентиры, гантели, прыгалки, гимнастические палки, гимнастические маты и коврики, перекладина, гимнастический козёл, гимнастический обруч и другие).

Каждый обучающийся должен иметь: сменную обувь; спортивную форму, спортивную обувь, средства личной гигиены.