

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа № 2 с. Обшаровка  
муниципального района Приволжский Самарской области

Проверено  
Ответственный за УР  
\_\_\_\_\_/Шарова С.П./  
(подпись)  
«4» июля 2022г

Утверждаю  
И.О.директора ГБОУ СОШ № 2  
с. Обшаровка  
\_\_\_\_\_/Овчинникова С.М./  
(подпись)  
«5» июля 2022 г

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Класс **10-11**

Количество часов по учебному плану в 10-11 кл. – 102 в год, 3 ч в неделю

Составлена на основе авторской программы «Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. —6-е изд. — М. : Просвещение, 2021»

Учебники:

1. Лях В.И. Физическая культура. Базовый уровень. 10-11 классы.  
М.: Просвещение, 2019

Рассмотрена на заседании ШМО учителей эстетического цикла  
(название методического объединения)

Протокол № 5 от «21 » июня 2022 г.

Председатель ШМО Чернышова Н.В. \_\_\_\_\_  
(ФИО) (подпись)

### ***Цель рабочей программы по физической культуре:***

***формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.***

Специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### **Задачи программы:**

\* содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

\* обучение основам базовых видов двигательных действий;

\* дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

\* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

\* выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля

\* углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

\* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

\* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

\* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

\* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

\* содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции

Предметом обучения физической культуре в средней школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

### **Место предмета «физическая культура» в учебном плане - количество часов**

В ГБОУ СОШ № 2 с. Обшаровка согласно Учебному плану школы учебный год составляет 34 недели, поэтому на изучение физической культуры на этапе среднего общего образования отводится время в объёме не менее 204 часов, в том числе:

в 10 классе    102 ч            3 ч. в неделю

в 11 классе 102 ч 3 ч. в неделю

Для прохождения программы в средней школе в учебном процессе используется учебник:

Физическая культура. 10-11 класс, Лях В.И., М.: Просвещение 2019г.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения средней образовательной программы среднего (полного) общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностные результаты:**

- \* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- \* знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- \* усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

- \* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- \* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- \* формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- \* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- \* готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- \* освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- \* участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- \* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- \* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- \* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- \* осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности,

сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

#### **В области познавательной культуры:**

- \* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- \* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- \* владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности

#### **В области нравственной культуры:**

- \* способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- \* способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- \* владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### **В области трудовой культуры:**

- \* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- \* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- \* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

#### **В области эстетической культуры:**

- \* умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- \* формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- \* формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо

#### **В области коммуникативной культуры:**

- \* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- \* владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; \* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности

#### **В области физической культуры:**

- \* владение умениями: в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин

(мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;—в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м; в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на

перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину(мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч,

палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки); в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши); в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам)

\* демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

\*владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

\* владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

\* владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание

### **Метапредметные результаты:**

\*умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

\* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

\* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

\* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

\* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

\* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

\*умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

\*умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

\* умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

### **В области познавательной культуры:**

\* овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

\* понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

\* понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

### **В области нравственной культуры:**

\* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

\* проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам,

\* проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

\* ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности

### **В области трудовой культуры:**

\* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

\* приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

\* закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

### **В области эстетической культуры:**

\* знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

\* понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

\* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

### **В области коммуникативной культуры:**

\* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

\* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

\* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

### **В области физической культуры:**

\* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими

упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

\* владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

\* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий

### **Предметные результаты:**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

\* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

\* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

\* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

\* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

\* формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем

организма. Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

### **В области познавательной культуры:**

\* знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

\* знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

\* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

### **В области нравственной культуры:**

\* способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

\* умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

\* способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований

### **В области трудовой культуры:**

\* способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

\* умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

\* умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

### **В области эстетической культуры:**

\* умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

\* умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

\* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами. В области коммуникативной культуры: \*способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

\* умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить; » способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

### **В области физической культуры:**

\* способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

\* способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

\* умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения

## **Выпускник научится:**

\* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

\* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

\* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

\* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

\* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

\* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

## Выпускник получит возможность научиться:

\* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

\* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

\* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

## Способы двигательной (физкультурной) деятельности

### Выпускник научится:

\* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

\* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

\* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

\* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

\* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

\* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

### Выпускник получит возможность научиться:

\* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной

направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

\*проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

\*проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

#### Физическое совершенствование

##### Выпускник научится:

\* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

\* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

\*выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

\* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

\* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

\* выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

\* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

\* выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

\*выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

##### Выпускник получит возможность научиться:

\* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

\* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

\* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

\* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

\* повышать функциональные возможности основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### Содержание учебного предмета

#### 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.

#### 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.

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.

#### Медико-биологические основы

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

#### Закрепление навыков закаливания

Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней.

#### Физическое совершенствование

##### Баскетбол (10-11 класс)

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

##### Волейбол (10-11 класс)

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

##### Футбол (10-11 класс)

Передвижения полевого игрока. Остановки мяча. Ведение мяча. Удары по мячу. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Техника вратаря: ловля, отбивание, перевод, броски мяча. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Двухсторонняя игра в футбол.

##### Гимнастика с элементами акробатики (10-11 класс)

Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. 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). 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 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. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног, Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

#### Легкая атлетика (10-11 класс)

Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. 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. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. 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 (2x2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка

Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. 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. Биомеханические основы техники бега, прыжков и 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. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

#### Подготовка к выполнению видов испытаний (10-11 класс)

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



**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10-11 классы)**

№п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		X(ю.)	XI(ю.)	X(д.)	XI(д.)
1	Базовая часть	63	63	63	63
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21	21	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21	21	21
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21
2	Вариативная часть	39	39	39	39
	Итого	102	102	102	102

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала по четвертям**

№	Разделы программы	Общее кол-во часов	2 четверть			
			1 четверть	3 четверть	4 четверть	
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
2	Легкоатлетические упражнения	30	18			12
3	Подвижные игры	33	9	3	9	12
4	Гимнастика с элементами акробатики	18		18		
5	Лыжная подготовка	21			21	
6	Итого	102	27	21	30	24

Из вариативной части добавлено:

10 класс- 9 легкая атлетика, 12 спортивные игры, 3 лыжи

11 класс- 9 легкая атлетика, 12 спортивные игры, 3 лыжи

**1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

**1.1. 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 движения.

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

**1.2. Психолого-педагогические основы.**

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок 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.

### 1.3. 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 их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

### 1.4. Приемы саморегуляции.

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

### 1.5. Баскетбол.

10-11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

### 1.6. Волейбол.

10-11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

### 1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

10-11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических! упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях| гимнастикой.

### 1.8. Легкая атлетика.

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

## 2. Демонстрировать.

Физическая способность	Физические упражнения	Юно	Дев
		ши	шки
1	2	3	4
Скоростные	Бег 100 м, с.	14,3	,
	Бег 30 м, с.	5,0	17,5
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	—
	Подтягивания из вися, лежа на низкой перекладине, количество раз	—	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	-	10,0
	Бег 3000 м, мин	13,3 0	.

**Тестовые задания для определения уровня физической подготовленности обучающихся  
10-11 классов**

Упражнениями в 10 классе с нормативами	Мальчики / оценка			Девочки / оценка	
	5	4	3	5	4
<u>Бег челночный 4*9 м (сек.)</u>	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1
Бег 30 м (сек.)	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8
Бег 100 м, с	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2
Бег 2 км				10,20	11,15
Бег 3 км метров, мин	12,40	13,30	14,30		
Бег на лыжах 1 км, мин	4,40	5,00	5,30	6,00	6,30
Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00
Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30
Бег на лыжах 5 км, мин	26,00	27,00	29,00	Без учета	
Прыжок в длину с места (см)	220	210	190	185	170
<u>Подтягивание на перекладине</u>	12	10	7		
<u>Подъем переворотом в упор на высокой перекладине</u>	3	2	1		
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	10	7	4		
Лазание по канату без помощи ног, м	5	4	3		
Наклон вперед из положения сидя	14	12	7	22	18
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	50	40	35	40	35
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	65	60	50	75	70

**Нормативы по физкультуре - 11 класс**

Упражнениями в 11 классе с нормативами	Мальчики / оценка			Девочки / оценка	
	5	4	3	5	4
<u>Бег челночный 4*9 м (сек.)</u>	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2
Бег 30 м (сек.)	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3
Бег 100 м, с	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0
Бег 2 км				10,00	11,10
Бег 3 км метров, мин	12,20	13,00	14,00		
Бег на лыжах 1 км, мин	4,30	4,50	5,20	5,45	6,15
Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45
Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00
Бег на лыжах 5 км, мин	25,00	26,00	28,00	Без учета	
Бег на лыжах 10 км, мин	Без учета				
Прыжок в длину с места (см)	230	220	200	185	170
<u>Подтягивание на перекладине</u>	14	11	8		
<u>Подъем переворотом в упор на высокой перекладине</u>	4	3	2		
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15
Наклон вперед из положения сидя, см	15	13	8	24	20
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	12	10	7		
Наклон вперед из положения сидя	14	12	7	22	18
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	50	45	40	42	36
Прыжки на скакалке, за 30 секунд	70	65	55	80	75
Прыжки на скакалке, за 60 секунд	130	125	120	133	110

**Тематическое планирование  
Физкультура, 10 класс (В.И. Лях)**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	<b>Спринтерский бег, эстафетный бег</b>	<b>5</b>

1.	Вводный инструктаж по ТБ. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
2.	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.. Биохимические основы бега	1
3.	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
4.	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. 2	1
5.	Бег на результат 100 м. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1
<b>Прыжок в длину</b>		<b>3</b>
6.	Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	1
7.	Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	1
8.	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
<b>Метание мяча и гранаты</b>		<b>3</b>
9.	Челночный бег. Метание теннисного мяча на дальность с 5 – 6 беговых шагов. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	1
10.	Челночный бег. Метание гранаты из различных положений. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	1
11.	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
<b>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий</b>		<b>7</b>
12.	Бег 20 мин., (м.) и 17 мин., (д.). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1
13.	Бег 22 мин., (м.) и 18 мин., (д.). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1
14.	Бег 23 мин., (м.) и 19 мин., (д.). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1
15.	Бег 20 мин., (м.) и 17 мин., (д.). Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1
16.	Бег 22 мин., (м.) и 18 мин., (д.). Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1
17.	Бег 23 мин., (м.) и 19 мин., (д.). Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1
18.	Бег 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки). Развитие выносливости.	1
<b>Спортивные игры (Волейбол)</b>		<b>9</b>
19.	Инструктаж по ТБ. Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1

	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Р	
20.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координации	1
21.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. 2	1
22.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Развитие координационных способностей.	1
23.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Развитие координационных способностей.	1
24.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Варианты техники приема и передач мяча. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
25.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Варианты техники приема и передач мяча. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координации	1
26.	Варианты техники приема и передач мяча. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Техника владения мячом	1
27.	Варианты техники приема и передач мяча. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Техника владения мячом	1
<b>Гимнастика (Висы и упоры)</b>		<b>9</b>
28.	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре (юноши). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (девушки). Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	1
29.	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре (юноши). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (девушки). Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ 2	1
30.	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре (юноши). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (девушки). Развитие силовых способностей.	1
31.	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре (юноши). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (девушки). Развитие силовых способностей.	1
32.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом (юноши). Толчком двух ног вис углом (девушки). Развитие силы	1
33.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом (юноши). Толчком двух ног вис углом (девушки).	1
34.	Повороты в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом (юноши). Толчком двух ног вис углом (девушки). Развитие силовых способностей.	1
35.	Повороты в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом (юноши). Толчком двух ног вис углом (девушки). Развитие силовых способностей.	1
36.	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость (мальчики). Выполнение комбинации на разновысоких брусьях (девочки). ОРУ на месте.	1
<b>Гимнастика (Опорный прыжок, акробатические упражнения)</b>		
37.	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью.	1

	Кувырок назад из стойки на руках. (юноши). Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад (девушки). ОРУ с предметами. Развитие координации	
38.	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. (юноши). Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад (девушки). ОРУ с предметами.	1
39.	Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Длинный кувырок. Стойка на лопатках. (девушки). ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.	1
40.	Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Длинный кувырок. Стойка на лопатках. (девушки). ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.	1
41.	ОРУ с предметами. Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. Опорный прыжок через коня (юноши).	1
42.	ОРУ с предметами. Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. Опорный прыжок через коня (юноши).	1
43.	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня (юноши). Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок (девушки)	1
<b>Спортивные игры (Волейбол)</b>		<b>3</b>
44.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Вар	1
45.	Прием мяча двумя руками снизу. Варианты нападающего удара. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Учебная игра	1
46.	Прием мяча двумя руками снизу. Варианты нападающего удара. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Учебная игра	1
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>21</b>
47.	Согласованность движений рук и ног в переходе через один шаг. Спуск в стойке устойчивости и смена ног во время спуска. Развитие общей выносливости.	1
48.	Согласованность движений рук и ног в переходе через один шаг. Спуск в стойке устойчивости и смена ног во время спуска. Развитие общей выносливости.	1
49.	Согласованность движений рук и ног в переходе через один шаг. Спуск в стойке устойчивости и смена ног во время спуска. Развитие общей выносливости.	1
50.	Согласованность движений рук и ног в переходе через один шаг. Спуск с преодолением встречного склона (контруклона). Развитие общей выносливости.	1
51.	Согласованность движений рук и ног в переходе через один шаг. Спуск с преодолением встречного склона (контруклона). Развитие общей выносливости.	1
52.	Согласованность движений рук и ног в переходе через один шаг. Спуск с преодолением встречного склона (контруклона). Развитие общей выносливости.	1
53.	Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Преодолевать встречного склона, держа ноги в положении шага. Развитие специальной выносливости.	1
54.	Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Преодолевать встречного склона, держа ноги в положении шага. Развитие специальной	1

	выносливости.	
55.	Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Преодолевать встречного склона, держа ноги в положении шага. Развитие специальной выносливости.	1
56.	Постановка палок на снег и отталкивание руками в переходе через один шаг. Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Выдвижение ноги вперед перед преодолением встречного склона.	1
57.	Постановка палок на снег и отталкивание руками в переходе через один шаг. Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Выдвижение ноги вперед перед преодолением встречного склона.	1
58.	Согласованность движений рук и ног в переходе со свободным движением рук. Отталкивание ногой в переходе через один шаг. Дистанция 5 км. У юношей и 3 км у девушек (классический ход).	1
59.	Согласованность движений рук и ног в переходе со свободным движением рук. Отталкивание ногой в переходе через один шаг. Дистанция 5 км. У юношей и 3 км у девушек (классический ход).	1
60.	Согласованность движений рук и ног в переходе со свободным движением рук. Отталкивание ногой в переходе через один шаг. Дистанция 5 км. У юношей и 3 км у девушек (классический ход).	1
61.	Согласованность движений и наклону туловища в переходе со свободным движением рук. Дистанция 5 км. У юношей и 3 км у девушек (коньковый ход).	1
62.	Согласованность движений и наклону туловища в переходе со свободным движением рук. Дистанция 5 км. У юношей и 3 км у девушек (коньковый ход).	1
63.	Согласованность движений и наклону туловища в переходе со свободным движением рук. Дистанция 5 км. У юношей и 3 км у девушек (коньковый ход).	1
64.	Отталкивание рукой в переходе из наклона. Наклон туловища и отталкивание рукой в переходе со свободным движением рук. Развитие специальной выносливости.	1
65.	Отталкивание рукой в переходе из наклона. Наклон туловища и отталкивание рукой в переходе со свободным движением рук. Развитие специальной выносливости.	1
66.	Дистанция 10 км. У юношей и 5 км у девушек без учета времени (свободный ход).	1
67.	Дистанция 10 км. У юношей и 5 км у девушек без учета времени (свободный ход).	1
<b>Спортивные игры (Баскетбол)</b>		<b>21</b>
68.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж	1
69.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств.	1
70.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств.	1
71.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3х2). Развитие скоростных качеств.	1
72.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от	1

	плеча. Быстрый прорыв (3x2). Развитие скоростных качеств.	
73.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Зонная защита (2x3). Развитие скоростных качеств.	1
74.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Зонная защита (2x3). Развитие скоростных качеств.	1
75.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Зонная защита (3x2). Развитие скоростных качеств	1
76.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Зонная защита (3x2). Развитие скоростных качеств	1
77.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2x1x2). Развитие скоростных качеств	1
78.	Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2x1x2). Развитие скоростных качеств	1
79.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2x1x2). Развитие скоростных качеств	1
80.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2x1x2). Развитие скоростных качеств	1
81.	Индивидуальные действия в защите (выбрасывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	1
82.	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (выбрасывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон.	1
83.	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (выбрасывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон.	1
84.	Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (выбрасывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	1
85.	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (выбрасывание, выбивание, накрытие броска).	1
86.	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска.	1
87.	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска.2	1
88.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением	1
<b>Легкоатлетические упражнения</b>		<b>14</b>
89.	Низкий старт до 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70 – 90 м. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
90.	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70 – 90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки	1

	при занятиях бегом	
91.	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70 – 90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение л/а упражнений.	1
92.	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70 – 90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение л/а упражнений.	1
93.	Метание мяча на дальность с 5 – 6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
94.	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
95.	Метание гранаты на дальность. ОРУ Развитие скоростно-силовых качеств.	1
96.	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	1
97.	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	1
98.	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	1
99.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Спортивные игры.	1
100.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости. Спортивные игры.	1
101.	Бег 3000 м.(юноши) и 2000 м (девушки) на результат. Развитие выносливости.	1
102.	Бег 3000 м.(юноши) и 2000 м (девушки) на результат. Развитие выносливости. 2	1
<b>Итого часов:</b>		<b>102</b>

<b>Тематическое планирование Физкультура, 11 класс (В.И. Лях)</b>		
<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>Легкоатлетические упражнения</b>		<b>18</b>
1.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Вводный инструктаж по ТБ. Низкий старт до 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м. Бег на результат 30 м Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	1
2.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт до 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
3.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт до 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
4.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт до 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
5.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег на результат 100 м. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1
6.	Прыжок в длину. Прыжок в длину способом прогнувшись с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
7.	Прыжок в длину. Прыжок в длину способом прогнувшись с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
8.	Прыжок в длину. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
9.	Метание гранаты. Челночный бег. Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	1
10.	Метание гранаты. Челночный бег. Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	1
11.	Метание гранаты. Метание гранаты на дальность. Опрос по теории	1
12.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег 20 мин., (м.) и 15 мин., (д.). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости	1
13.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег 24 мин., (м.) и 16 мин., (д.). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости	1
14.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег 26 мин., (м.) и 17 мин., (д.). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости	1
15.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег 28 мин., (м.) и 17 мин., (д.). Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1
16.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег 28 мин., (м.) и 18 мин., (д.). Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1
17.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег 28 мин., (м.) и 19 мин., (д.). Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые	1

	упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	
18.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки). Развитие выносливости.	1
<b>Спортивные игры</b>		<b>9</b>
19.	Волейбол. Инструктаж по ТБ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.	1
20.	Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	1
21.	Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	1
22.	Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	1
23.	Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	1
24.	Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Варианты техники приема и передач мяча. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1
25.	Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Варианты техники приема и передач мяча. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1
26.	Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Варианты техники приема и передач мяча. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1
27.	Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Варианты техники приема и передач мяча. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		<b>18</b>
28.	Висы и упоры. Лазание. Повороты в движении. Перестроение из одной колонны по два в колонну. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине (юноши).	1
29.	Висы и упоры. Лазание. Повороты в движении. Перестроение из одной колонны по два в колонну. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине (юноши).	1
30.	Висы и упоры. Лазание. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине (юноши). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (девушки).	1
31.	Висы и упоры. Лазание. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине (юноши). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (девушки).	1
32.	Висы и упоры. Лазание. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине (юноши). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (девушки).	1
33.	Висы и упоры. Лазание. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине (юноши). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (девушки).	1
34.	Висы и упоры. Лазание. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на	1

	скорость. подтягивания на перекладине (юноши). Толчком двух ног вис углом (девушки).	
35.	Висы и упоры. Лазание. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. подтягивания на перекладине (юноши). Толчком двух ног вис углом (девушки).	1
36.	Висы и упоры. Лазание. Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость (мальчики). Выполнение комбинации на разновысоких брусьях (девочки). ОРУ на месте.	1
37.	Опорный прыжок, акробатические упражнения. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. (юноши). Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад (девушки). ОРУ с предметами.	1
38.	Опорный прыжок, акробатические упражнения. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. (юноши). Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад (девушки). ОРУ с предметами.	1
39.	Опорный прыжок, акробатические упражнения. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Прыжок через коня (юноши). Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад (девушки). ОРУ с предметами.	1
40.	Опорный прыжок, акробатические упражнения. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Прыжок через коня (юноши). Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад (девушки). ОРУ с предметами.	1
41.	Опорный прыжок, акробатические упражнения. ОРУ с предметами. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжки в глубину. Опорный прыжок через коня (юноши). Стойка на руках.	1
42.	Опорный прыжок, акробатические упражнения. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня (юноши). Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок (девушки)	1
43.	Опорный прыжок, акробатические упражнения. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня (юноши). Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок (девушки)	1
44.	Опорный прыжок, акробатические упражнения. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня (юноши). Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок (девушки)	1
45.	Опорный прыжок, акробатические упражнения. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня (юноши). Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок(девушки)	1
<b>Спортивные игры</b>		<b>3</b>
46.	Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону.	1
47.	Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону.	1
48.	Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Варианты нападающего удара. Нападение через 4-ю зону.	1
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>21</b>
49.	Лыжная подготовка. Сохранение длительного равновесия на одной лыже скользящем шаге. Спуск в основной и низкой стойках на склонах разной крутизны. Развитие общей выносливости.	1
50.	Лыжная подготовка. Сохранение длительного равновесия на одной лыже скользящем шаге. Спуск в основной и низкой стойках на склонах разной	1

	крутизны. Развитие общей выносливости.	
51.	Лыжная подготовка. Сохранение длительного равновесия на одной лыже скользящем шаге. Спуск в основной и низкой стойках на склонах разной крутизны. Развитие общей выносливости.	1
52.	Лыжная подготовка. Применение классических ходов на различном рельефе местности. Изменение стойки спуска на склонах разной крутизны. Развитие скоростной выносливости.	1
53.	Лыжная подготовка. Применение классических ходов на различном рельефе местности. Изменение стойки спуска на склонах разной крутизны. Развитие скоростной выносливости.	1
54.	Лыжная подготовка. Применение классических ходов на различном рельефе местности. Изменение стойки спуска на склонах разной крутизны. Развитие скоростной выносливости.	1
55.	Лыжная подготовка. Передвижение в пологий подъем попеременным двухшажным ходом на разной скорости. Торможение и поворот «плугом» на склонах разной крутизны. Развитие специальной выносливости.	1
56.	Лыжная подготовка. Передвижение в пологий подъем попеременным двухшажным ходом на разной скорости. Торможение и поворот «плугом» на склонах разной крутизны. Развитие специальной выносливости.	1
57.	Лыжная подготовка. Передвижение в пологий подъем попеременным двухшажным ходом на разной скорости. Торможение и поворот «плугом» на склонах разной крутизны. Развитие специальной выносливости.	1
58.	Лыжная подготовка. Одновременный ход на разной скорости передвижения. Торможение и поворот упором на склонах разной крутизны. Развитие скоростной выносливости.	1
59.	Лыжная подготовка. Одновременный ход на разной скорости передвижения. Торможение и поворот упором на склонах разной крутизны. Развитие скоростной выносливости.	1
60.	Лыжная подготовка. Передвижение в пологий подъем попеременным двухшажными ходом и одновременными на разной скорости. Дистанция 5 км. у юношей и 3 км. девушек (классический ход).	1
61.	Лыжная подготовка. Передвижение в пологий подъем попеременным двухшажными ходом и одновременными на разной скорости. Дистанция 5 км. у юношей и 3 км. девушек (классический ход).	1
62.	Лыжная подготовка. Передвижение в пологий подъем попеременным двухшажными ходом и одновременными на разной скорости. Дистанция 5 км. у юношей и 3 км. девушек (классический ход).	1
63.	Лыжная подготовка. Применение одновременного двухшажного конькового ходов на различном рельефе местности. Дистанция 5 км. у юношей и 3 км. девушек (коньковый ход).	1
64.	Лыжная подготовка. Применение одновременного двухшажного конькового ходов на различном рельефе местности. Дистанция 5 км. у юношей и 3 км. девушек (коньковый ход).	1
65.	Лыжная подготовка. Применение одновременного двухшажного конькового ходов на различном рельефе местности. Дистанция 5 км. у юношей и 3 км. девушек (коньковый ход).	1
66.	Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный коньковый ход на разной скорости передвижения. Спуск с преодолением неровностей склона. Развитие специальной выносливости.	1
67.	Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный коньковый ход на разной скорости передвижения. Спуск с преодолением неровностей склона. Развитие	1

	специальной выносливости.	
68.	Лыжная подготовка. Дистанция 10 км. у юношей и 5 км. девушек без учета времени (свободный ход).	1
69.	Лыжная подготовка. Дистанция 10 км. у юношей и 5 км. девушек без учета времени (свободный ход).	1
<b>Спортивные игры</b>		<b>21</b>
70.	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств	1
71.	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств	1
72.	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств	1
73.	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3х2). Развитие скоростных качеств	1
74.	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3х2). Развитие скоростных качеств	1
75.	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств.	1
76.	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств	1
77.	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Зонная защита (3х2). Развитие скоростных качеств	1
78.	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Зонная защита (3х2). Развитие скоростных качеств	1
79.	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных качеств	1
80.	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных качеств	1
81.	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных качеств	1
82.	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных качеств	1
83.	Баскетбол. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	1
84.	Баскетбол. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов владения и броска. Защита. Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	1
85.	Баскетбол. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов владения и броска. Защита. Нападение через заслон.	1

	Развитие скоростных качеств	
86.	Баскетбол. Индивидуальные действия в защите (выбрасывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	1
87.	Баскетбол. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (выбрасывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон.	1
88.	Баскетбол. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите.	1
89.	Баскетбол. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска.	1
90.	Баскетбол. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Нападение против зонной защиты. Развитие скоростных качеств	1
<b>Легкоатлетические упражнения</b>		<b>12</b>
91.	Спринтерский бег, Прыжок в высоту. Низкий старт до 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70 – 90 м. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
92.	Спринтерский бег, Прыжок в высоту. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70 – 90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	1
93.	Спринтерский бег, Прыжок в высоту. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70 – 90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение л/а упражнений.	1
94.	Метание мяча и гранаты. Метание мяча на дальность с 5 – 6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
95.	Метание мяча и гранаты. Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
96.	Метание мяча и гранаты. Метание гранаты на дальность. ОРУ Развитие скоростно-силовых качеств.	1
97.	Прыжок в высоту, метание малого мяча. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	1
98.	Прыжок в высоту, метание малого мяча. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	1
99.	Прыжок в высоту, метание малого мяча. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	1
100.	Бег по пересеченной местности. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	1
101.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости. Спортивные игры.	1
102.	Бег по пересеченной местности. Бег 3000 м на результат. Развитие выносливости.	1
<b>Итого часов:</b>		<b>102</b>

