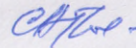
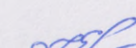




**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования Опочецкого района»**

<p>«Принято» Руководитель РМО</p> <p> <u>Паклин С.А.</u> подпись инициалы, фамилия</p> <p>Протокол № <u>2</u> от « <u>14</u> » <u>09</u> 20<u>20</u>г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора</p> <p> <u>Козлова Н.А.</u> подпись инициалы, фамилия</p> <p>« <u>15</u> » <u>09</u> 20<u>20</u>г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор</p> <p> <u>Дмитриева С.Ю.</u> подпись инициалы, фамилия</p> <p>« <u>15</u> » <u>09</u> 20<u>20</u>г. М.П.</p> 
--	--	---

Рабочая программа

среднее общее образование

(уровень общего образования)

по предмету «Физическая культура»

(наименование учебного предмета, курса)

10 – 11 классы

Класс

Рабочую программу составила:
Морозова Анна Андреевна,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

2020 год

Введение

Рабочая программа составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012г. №413);
- основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «Центр образования Опочецкого района»;
- в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

Место предмета в учебном плане МБОУ «Центр образования Опочецкого района»:

10 класс – 105 учебных часов (35 учебных недель, 3 часа в неделю);

11 класс – 102 учебных часа (34 учебных недели, 3 часа в неделю).

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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 их в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик 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, называть 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

Ученик 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 учетом 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.

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.

Ученик получит возможность научиться:

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Ученик 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 их технику и умение 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 приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

2. Содержание учебного предмета

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм, гимнастике, легкой атлетике. Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей.

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и

планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека и основы здорового образа жизни

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

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

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа; банные процедуры. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Виды плавания: плавание на груди, спине, боку с грузом в руке. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Гимнастика с основами акробатики

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. 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.

Организующие команды и приемы: команда « Прямо» с поворотом в движении налево и направо, перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижении строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Акробатические упражнения (10 класс): длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках; 2 кувырка слитно и назад, мальчики. «мост» с переворотом в упор на одно колено; кувырок вперед и назад; девочки.

Акробатические упражнения (11 класс): из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега; мальчики. Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед; девочки.

Опорные прыжки (10 класс): прыжок, согнув ноги (козел в длину) мальчики; прыжок боком с поворотом на 90 градусов; девочки.

Опорные прыжки (11 класс): прыжок, согнув ноги (конь в ширину, высота 115 см) мальчики; прыжок с углового разбега (конь в ширину, высота 110 см); девочки.

Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне (девочки): вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, наклоны вперед и назад, право и влево с изменением положения рук, соскок из приседа, сбоку с опорой на руки прогнувшись.

Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики): вис на под коленках через стойку на руках в упор присев; подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися.

Подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижения в вися; махом назад соскок. Смешанные висы; подтягивание из вися лежа (девочки).

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; упражнение на осанку.

Легкая атлетика

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Бег: высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 100 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; бег 2000 м.; шестиминутный бег; челночный бег 3 x 10 м.и 4*9 м.; бег с изменением частоты шагов.

Броски набивного мяча (2кг): двумя руками из-за головы, от груди, снизу вверх- вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.

Метание гранаты на дальность с места и с разбега.

Прыжки: в длину с места; в длину с 7-9 шагов разбега; в высоту с разбега; через препятствия; со скакалкой.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и многоскоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега.

Промежуточная аттестация.

Спортивные игры

Баскетбол

Терминология баскетбола. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; одной рукой снизу ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли); штрафной бросок; повороты с мячом на месте. Комбинация из освоенных элементов: ловля мяча, передача мяча, ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; игра по упрощенным правилам баскетбол.

Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей; воспитание нравственных и волевых качеств. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом. Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в спортивных играх.

Волейбол

Терминология волейбола. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Перемещения, стойки. Верхняя передача мяча. Прием мяча снизу. Сочетание верхней и нижней передачи. Перемещение. Стойки с последующей передачей мяча. Прямая верхняя, прямая нижняя подача. Прием мяча после подачи. Нападающий удар и его защита. Защитные действия игроков при приеме подачи. Взаимодействие игроков. Нападение и защита. Передача мяча на нападающий удар. Двойной блок. Подстраховка блока. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков в передней линии. Блокирование мяча в различных зонах. Нападающий удар и его блокирование. Тактические действия в защите. Прямой нападающий удар. Учебная игра по правилам.

Футбол

Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в игре в футбол и по упрощенным правилам «Мини-футбол». Техничко-тактические действия и приемы игры в футбол.

Лыжная подготовка

Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; прохождение дистанции 2км, 3км; передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; Упражнения прикладного характера: повторное прохождение отрез до 400м – максимально, на лыжах ускорения до 30 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

10 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
Основы знаний о физической культуре		В процессе урока
Легкая атлетика		11
1-4	Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70–80 м</i>). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Биохимические основы бега.	4
5	Бег на результат <i>1000м</i> . Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1
6-8	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа прыжков Прыжок в длину на результат.	3
9-11	Метание мяча и гранаты. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча. Метание гранаты из различных положений. Метание гранаты на дальность.	3
Бег по пересеченной местности		10
12-16	Бег 20 мин., бег 22 мин., бег 23 мин.	5

	Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости.	
17-20	Бег 23 мин. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег в гору. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости.	4
21	Бег 3000 м на результат.	1
Гимнастика с элементами акробатики		22
22-23	Висы и упоры. Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.	2
24-32	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному – в колонну по четыре и по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы	9
33	Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте.	1
34-37	Акробатические упражнения. Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей.	4
38-43	Опорный прыжок. Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно – силовых качеств.	6
Спортивные игры		42
	<i>Волейбол</i>	21
44-48	Волейбол. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	5
49-53	Волейбол. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3- зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	5
54-60	Волейбол. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4 - зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	7

61-64	Волейбол. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2 - зону. Групповое блокирование. Нижняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	4
	Баскетбол	21
65-66	Баскетбол. Совершенствование движений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2x1). Развитие скоростных качеств.	2
67-68	Совершенствование движений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 x 2). Развитие скоростных качеств.	2
69-74	Совершенствование движений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2x3). Развитие скоростных качеств.	6
75-76	Совершенствование движений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2x1x2). Развитие скоростных качеств.	2
77-78	Совершенствование движений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2x1x2). Развитие скоростных качеств.	2
79	Совершенствование движений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	1
80-83	Совершенствование движений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	4
84-85	Совершенствование движений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения и броска. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	2

Бег по пересеченной местности		7
86-91	Бег 22 мин., бег 23 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	6
92	Бег 3000м на результат. Развитие выносливости.	1
Легкая атлетика		10
93-96	Спринтерский бег. Низкий старт (30м) . Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно – силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	4
97	Метание мяча и гранаты. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно – силовых качеств. Биохимические основы метания.	1
98-99	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно – силовых качеств.	2
100-102	Прыжок в высоту. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивания. Переход через планку. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно – силовых качеств.	3
Плавание		2
103-104	Плавание. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Техника безопасности при занятиях плаванием.	2
105	Промежуточная аттестация.	1
ИТОГО:		105 часов

11 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
Основы знаний о физической культуре		В процессе урока
Легкая атлетика		11
1-4	Спринтерский бег. Низкий старт (<i>до 30 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70-90 м</i>). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	4
5	Бег на результат <i>1000м</i> . Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1
6-7	Прыжок в длину. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых	2

	шагов. Отталкивание Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозированная нагрузка при занятиях прыжковыми упражнениями. Правила соревнований по прыжкам в длину.	
8	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
9-10	Метание гранаты. Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. Метание гранаты с разбега.	2
11	Метание гранаты на дальность Опрос по теории.	1
Кроссовая подготовка		10
12-20	Бег по пересеченной местности. Бег 20 мин., бег 24 мин., бег 26 мин., бег 28 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.	9
21	Бег 3000м на результат.	1
Гимнастика		21
22-24	Висы и упоры. Лазание. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись. вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	3
25-27	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъём разгибом. Лазание по канату в два приёма на скорость. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	3
28-29	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному – в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы.	2
30-32	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъём разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	3
33-35	Акробатические упражнения. Опорный прыжок. ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.	3
36-38	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.	3
39-41	ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперёд, стойка на голове и	3

	руках, кувырок вперёд, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.	
42	Выполнение комбинаций из упражнений. Прыжок через коня.	1
Спортивные игры		42
	<i>Волейбол</i>	21
43-47	Стойка и передвижение игроков Верхняя передача мяча в парах, тройках, через сетку. Нижняя прямая подача и приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно- силовых качеств. способностей.	5
48-56	Стойка и передвижение игроков Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 3-й (2-й, 4-й) зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств, способностей.	9
57-63	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 3-й (4-й) зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	7
	<i>Баскетбол</i>	21
64-67	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 x 1), (3 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств.	4
68-70	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2 x 1 x 2), (2 x 3 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств.	3
71-76	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 x 3). Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств.	6
77-82	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке с дальней	6

	дистанции с сопротивлением и после ловли мяча. Бросок полукругом в движении. Сочетание приёмов: ведение, бросок Индивидуальные действия в защите (перехват, выбивание, накрывание мяча). Нападение центрального. Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств.	
83-84	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением и после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приёмов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств.	2
Кроссовая подготовка		8
85-91	Бег по пересечённой местности. Бег 25 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу, по бегу на средние и длинные дистанции.	7
92	Бег на результат 3000 м. Опрос по теории.	1
Лёгкая атлетика		10
93-96	Спринтерский бег. Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно – силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	4
97-99	Метание мяча и гранаты. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно – силовых качеств. Биохимические основы метания. Метание гранаты из различных положений. Метание гранаты на дальность.	3
100-102	Прыжок в высоту. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивания. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно – силовых качеств.	3
ИТОГО:		102 часа