

**Рабочая программа  
учебного предмета  
«Физическая культура»**

**10-11 класс**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ разработана на основе примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Лях, А.А.Зданевич (М.: Просвещение, 2010 год).

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 10-11 классах в учебном процессе для обучения предлагается использовать следующие учебники: В.И.Лях , Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений \ под общей ред. В.И.Ляха, М.: Просвещение, 2010год.

### Цели, задачи изучения учебного предмета, курса

**Главная цель** развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели. 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.

В основной школе данная цель конкретизируется : учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие

#### Задачи:

- содействие гармоничному развитию личности , укрепление здоровья обучающихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.
- Направлены на расширение двигательного опыта по средством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях
  - дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системах организма

#### Место предмета в учебном плане

На изучение предмета в учебном плане школы отводится по 3 часа в неделю.

Итого 105 ч. в 10 классе и 102 часа в 11 классе.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

**Содержание программы** носит личностный и деятельности характер. При проведении уроков используются (беседы; работа в группах, парах; подвижные игры и соревнования). Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания , способы саморегуляции и самоконтроля.

### Знания о физической культуре

Олимпийские игры древности. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России, СССР. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов.

### Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

### **Физическая культура человека**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз (подвижных перемен)..

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения. (технических ошибок).

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Приемы саморегуляции: аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

##### **Гимнастика с основами акробатики**

Организуемые команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

##### **Лыжные гонки**

Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Правила закаливания. Техника безопасности при проведении занятий в зимнее время года.

##### **Спортивные игры**

###### **Баскетбол**

Терминология игры. Правила организации и проведения соревнований по баскетболу.

Техника безопасности при проведении занятий и соревнований по баскетболу.

###### **Волейбол**

Терминология игры. Правила организации и проведения соревнований по баскетболу.

Техника безопасности при проведении занятий и соревнований по баскетболу.

###### **Футбол**

Терминология игры. Правила организации и проведения соревнований по баскетболу.

Техника безопасности при проведении занятий и соревнований по баскетболу.

###### **Легкая атлетика**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетики. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Беговые упражнения. Прыжковые. Метание малого мяча.

###### **Кроссовая подготовка**

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

###### **Упражнения общеразвивающей направленности**

Общеподготовительная подготовка. Упражнения направленные на развитие физических способностей (сила, координационные и кондиционные способности, скорость, гибкость, выносливость)

###### **Прикладно-ориентированная подготовка.**

**Тематическое планирование  
для 10 класса  
(девушки)**

3 часа в неделю. Всего 102 часа в год.+ 3 часа резерв

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Корректировка
1	2	3	4
1 - 102	В процессе уроков	Основы знаний	
<b>1. Лёгкая атлетика (12 часов)</b>			
1		Вводный инструктаж по Т.Б.	
2		Низкий старт 40 метров	
3		Бег 60 метров. Учёт	
4		Прыжок в длину с разбега. Учёт	
5		Метание гранаты на дальность. Учёт	
6		Спецбеговые упражнения	
7		Спецпрыжковые упражнения	
8		Бег 1000 метров. Учёт	
9		Тестирование выносливости.	
10		Аэробная тренировка.	
11		Бег 300 метров. Учёт	
12		Тестирование скоростно – силовых возможностей	
<b>2.Волейбол (15 часов)</b>			
13		Верхняя передача мяча в парах с шагом	
14		Приём мяча двумя руками снизу.	
15		Комбинации из передвижений и остановок игрока.	
16		Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Учёт	
17		Нападение через 3 зону	
18		Прямой нападающий удар через сетку. Учёт	
19		Одиночное блокирование.	
20		Верхняя передача мяча в прыжке	
21		Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки.	
22		Развитие координационных возможностей	
23		Верхняя передача мяча в тройках	
24		Групповое блокирование. Учёт.	
25		Учебная игра.	
26		Верхняя прямая подача и приём подачи.	
27		Учебная игра	
<b>3. Гимнастика (18 часов)</b>			
28		Перестроение из колонны по одному в колонну по два	
29		Вис согнувшись, вис прогнувшись.	
30		Развитие силы.	
31		Подтягивание на перекладине. Учёт.	
32		Длинный кувырок через препятствие 90 см.	
33		Стойка на руках с помощью	
34		Кувырок назад из стойки на руках.	
35		Комбинация из разученных элементов.	

36		Прыжки в глубину	
37		Развитие координационных способностей	
38		Опорный прыжок через коня. Учёт.	
39		Опорный прыжок через коня ноги вместе. Учёт.	
40		Развитие скоростно – силовых качеств.	
41		Комбинации из разученных элементов	
42		Совершенствование опорных прыжков	
43		Развитие скоростно – силовых качеств	
44		Подтягивание на перекладине	
45		Развитие силы.	
<b>4. Лыжная подготовка (15 часов)</b>			
46		Попеременный двухшажный ход	
47		Совершенствование двухшажного хода	
48		Одновременный бесшажный ход	
49		Совершенствование бесшажного хода	
50		Подъём «полуёлочкой»	
51		Прохождение дистанции до 2 км.	
52		Совершенствование подъёма	
53		Прохождение дистанции до 2 км.	
54		Торможение «плугом»	
55		Прохождение дистанции до 2 км.	
56		Повороты переступанием	
57		Прохождение дистанции до 2 км.	
58		Совершенствование поворотам	
59		Прохождение дистанции до 2 км.	
60		Прохождение дистанции до 3 км.	
<b>5. Баскетбол (24 часов)</b>			
61		Стойка игрока	
62		Совершенствование стойки игрока	
63		Перемещения в стойке боком	
64		Совершенствование перемещений в стойке боком	
65		Остановка двумя шагами	
66		Совершенствование остановки	
67		Повороты с мячом	
68		Совершенствование поворотов с мячом	
69		Ловля и передачи мяча двумя руками от груди	
70		Совершенствование ловли и передачи	
71		Передачи мяча одной рукой от плеча	
72		Совершенствование передачи	
73		Передачи мяча в движении	
74		Совершенствование передачи в движении	
75		Игра по упрощённым правилам	
76		Ведения мяча в разных стойках	
77		Совершенствование ведения мяча	
78		Игра по упрощённым правилам	
79		Ведение мяча в движении по прямой	
80		Совершенствование ведения мяча	
81		Броски одной и двумя руками с места	
82		Совершенствование бросков	
83		Игра по упрощённым правилам	
84		Игра по упрощённым правилам	

<b>6. Элементы единоборств (6 часов)</b>			
85		совершенствование основных положений	
86		совершенствование основных перемещений	
87		совершенствование основных захватов	
88		совершенствование освобождений от захватов	
89		Учебно – тренировочная схватка	
90		Учебно тренировочная схватка в портере	
<b>7. Лёгкая атлетика (12 часов)</b>			
91		Прыжки в высоту способом «перешагивание»	
92		Отработка последних шагов разбега	
93		Прыжок в высоту с 7 – 9 шагов разбега	
94		Бег с низкого старта 5-6 раз по 40 м.	
95		Бег на результат 60 метров	
96		Бег длительностью до 10 мин.	
97		Переменный бег 1500(м.),	
98		Прыжки в длину с разбега (с7 – 9 шагов)	
99		Прыжки в длину с разбега	
100		Метание мяча на дальность с полного разбега	
101		Специальные прыжковые упражнения	
102		Подвижные и спортивные игры	
103		Резерв	
104		Резерв	
105		Резерв	

**(юноши)**

**3 часа в неделю. Всего 105 часа в год.**

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Корректировка
1	2	3	4
1 - 102	В процессе уроков	Основы знаний	
<b>1. Лёгкая атлетика (12 часов)</b>			
1		Вводный инструктаж по Т.Б.	
2		Низкий старт 40 метров	
3		Бег 60 метров. Учёт	
4		Прыжок в длину с разбега. Учёт	
5		Метание гранаты на дальность. Учёт	
6		Спецбеговые упражнения	
7		Спецпрыжковые упражнения	
8		Бег 1000 метров. Учёт	
9		Тестирование выносливости.	
10		Аэробная тренировка.	
11		Бег 300 метров. Учёт	
12		Тестирование скоростно – силовых возможностей	
<b>2. Волейбол (15 часов)</b>			
13		Верхняя передача мяча в парах с шагом	
14		Приём мяча двумя руками снизу.	

15		Комбинации из передвижений и остановок игрока.	
16		Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Учёт	
17		Нападение через 3 зону	
18		Прямой нападающий удар через сетку. Учёт	
19		Одиночное блокирование.	
20		Верхняя передача мяча в прыжке	
21		Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки.	
22		Развитие координационных возможностей	
23		Верхняя передача мяча в тройках	
24		Групповое блокирование. Учёт.	
25		Учебная игра.	
26		Верхняя прямая подача и приём подачи.	
27		Учебная игра	
3. Гимнастика (18 часов)			
28		Перестроение из колонны по одному в колонну по два	
29		Вис согнувшись, вис прогнувшись.	
30		Развитие силы.	
31		Подтягивание на перекладине. Учёт.	
32		Длинный кувырок через препятствие 90 см.	
33		Стойка на руках с помощью	
34		Кувырок назад из стойки на руках.	
35		Комбинация из разученных элементов.	
36		Прыжки в глубину	
37		Развитие координационных способностей	
38		Опорный прыжок через коня. Учёт.	
39		Опорный прыжок через коня ноги вместе. Учёт.	
40		Развитие скоростно – силовых качеств.	
41		Комбинации из разученных элементов	
42		Совершенствование опорных прыжков	
43		Развитие скоростно – силовых качеств	
44		Подтягивание на перекладине	
45		Развитие силы.	
4. Лыжная подготовка (15 часов)			
46		Попеременный двухшажный ход	
47		Совершенствование двухшажного хода	
48		Одновременный бесшажный ход	
49		Совершенствование бесшажного хода	
50		Подъём «полуёлочкой»	
51		Прохождение дистанции до 2 км.	
52		Совершенствование подъёма	
53		Прохождение дистанции до 2 км.	
54		Торможение «плугом»	
55		Прохождение дистанции до 2 км.	
56		Повороты переступанием	
57		Прохождение дистанции до 2 км.	
58		Совершенствование поворотам	
59		Прохождение дистанции до 2 км.	
60		Прохождение дистанции до 3 км.	
5. Баскетбол (24 часов)			
61		Стойка игрока	
62		Совершенствование стойки игрока	

63		Перемещения в стойке боком	
64		Совершенствование перемещений в стойке боком	
65		Остановка двумя шагами	
66		Совершенствование остановки	
67		Повороты с мячом	
68		Совершенствование поворотов с мячом	
69		Ловля и передачи мяча двумя руками от груди	
70		Совершенствование ловли и передачи	
71		Передачи мяча одной рукой от плеча	
72		Совершенствование передачи	
73		Передачи мяча в движении	
74		Совершенствование передачи в движении	
75		Игра по упрощённым правилам	
76		Ведения мяча в разных стойках	
77		Совершенствование ведения мяча	
78		Игра по упрощённым правилам	
79		Ведение мяча в движении по прямой	
80		Совершенствование ведения мяча	
81		Броски одной и двумя руками с места	
82		Совершенствование бросков	
83		Игра по упрощённым правилам	
84		Игра по упрощённым правилам	
6. Элементы единоборств (6 часов)			
85		совершенствование основных положений	
86		совершенствование основных перемещений	
87		совершенствование основных захватов	
88		совершенствование освобождений от захватов	
89		Учебно – тренировочная схватка	
90		Учебно тренировочная схватка в портере	
7. Лёгкая атлетика (12 часов)			
91		Прыжки в высоту способом «перешагивание»	
92		Отработка последних шагов разбега	
93		Прыжок в высоту с 7 – 9 шагов разбега	
94		Бег с низкого старта 5-6 раз по 40 м.	
95		Бег на результат 60 метров	
96		Бег длительностью до 10 мин.	
97		Переменный бег 1500(м.),	
98		Прыжки в длину с разбега (с7 – 9 шагов)	
99		Прыжки в длину с разбега	
100-101		Метание мяча на дальность с полного разбега	
102-103		Специальные прыжковые упражнения	
104-105		Подвижные и спортивные игры	

**для 11 класса (девушки)**  
**3 часа в неделю. Всего 102часа в год.**

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Корректировка
1	2	3	4
1 Лёгкая атлетика (12 часов)			
1		Вводный инструктаж по Т.Б.	



2		Высокий старт от 30 до 50 метров	
3		Бег на результат 60 метров	
4		Бег в равномерном темпе до 15 мин.	
5		Прыжки в длину с разбега	
6		Совершенствование прыжков в длину	
7		Контроль прыжков в длину	
8		Метание малого мяча с 4 – 5 шагов	
9		Метание малого мяча на дальность	
10		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	
11		Кросс до 15 минут	
12		Бег на результат 1000 метров	
2. Волейбол (15 часов)			
13		Стойки игрока	
14		Перемещения в стойке пристав. шагом	
15		Остановки и повороты	
16		Передачи мяча сверху	
17		Передача мяча у сетки	
18		Передача мяча после перемещения	
19		Передачи мяча через сетку	
20		Нижняя прямая подача	
21		Совершенствование нижней подачи	
22		Верхняя прямая подача	
23		Совершенствование верхней подачи	
24		Учебная игра	
25		Учебная игра	
26		Двухсторонняя игра	
27		Двухсторонняя игра	
4. Гимнастика (18 часов)			
28		Строевые упражнения	
29		ОРУ на месте и в движении	
30		ОРУ с предметами	
31		Кувырок вперёд в стойку на лопатках	
32		Совершенствование кувырка вперёд	
33		Кувырок назад	
34		Совершенствование кувырка назад	
35		Совершенствование акробатических уп.	
36		Девочки: кувырок назад в полушпагат	
37		Совершенствование акробатических уп.	
38		Совершенствование стойки на лопатках	
39		Мост из положения стоя с помощью	
40		Совершенствование моста	
41		Опорный прыжок согнув ноги	
42		Опорный прыжок ноги врозь	
43		Совершенствование опорных прыжков	
44		Совершенствование опорных прыжков	
45		Висы согнувшись и прогнувшись	
4. Лыжная подготовка (15 часов)			
46		Попеременный двухшажный ход	
47		Совершенствование двухшажного хода	
48		Одновременный бесшажный ход	
49		Совершенствование бесшажного хода	

50		Подъём «полуёлочкой»	
51		Прохождение дистанции до 2 км.	
52		Совершенствование подъёма	
53		Прохождение дистанции до 2 км.	
54		Торможение «плугом»	
55		Прохождение дистанции до 2 км.	
56		Повороты переступанием	
57		Прохождение дистанции до 2 км.	
58		Совершенствование поворотам	
59		Прохождение дистанции до 2 км.	
60		Прохождение дистанции до 3 км.	
5. Баскетбол (24 часов)			
61		Стойка игрока	
62		Совершенствование стойки игрока	
63		Перемещения в стойке боком	
64		Совершенствование перемещений в стойке боком	
65		Остановка двумя шагами	
66		Совершенствование остановки	
67		Повороты с мячом	
68		Совершенствование поворотов с мячом	
69		Ловля и передачи мяча двумя руками от груди	
70		Совершенствование ловли и передачи	
71		Передачи мяча одной рукой от плеча	
72		Совершенствование передачи	
73		Передачи мяча в движении	
74		Совершенствование передачи в движении	
75		Игра по упрощённым правилам	
76		Ведения мяча в разных стойках	
77		Совершенствование ведения мяча	
78		Игра по упрощённым правилам	
79		Ведение мяча в движении по прямой	
80		Совершенствование ведения мяча	
81		Броски одной и двумя руками с места	
82		Совершенствование бросков	
83		Игра по упрощённым правилам	
84		Игра по упрощённым правилам	
6. Ритмическая гимнастика(6 часов)			
85		Упражнения ритмической гимнастики	
86		Упражнения ритмической гимнастики	
87		Упражнения ритмической гимнастики	
88		Упражнения ритмической гимнастики	
89		Упражнения ритмической гимнастики	
90		Упражнения ритмической гимнастики	
7. Лёгкая атлетика (12 часов)			
91		Прыжки в высоту способом «перешагивание»	
92		Отработка последних шагов разбега	
93		Прыжок в высоту с 7 – 9 шагов разбега	
94		Бег с низкого старта 5-6 раз по 40 м.	
95		Бег на результат 60 метров	
96		Бег длительностью до 10 мин.	
97		Переменный бег 1500(м.),1000(д.)	

98		Прыжки в длину с разбега (с7 – 9 шагов)	
99		Прыжки в длину с разбега	
100-101		Метание мяча на дальность с полного разбега	
102		Специальные прыжковые упражнения	

**(юноши)**

3 часа в неделю. Всего 102 часа в год.

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Корректировка
1	2	3	4
1 - 102	В процессе уроков	Основы знаний	

**2. Лёгкая атлетика (12 часов)**

1		Вводный инструктаж по Т.Б.	
2		Низкий старт 40 метров	
3		Бег 60 метров. Учёт	
4		Прыжок в длину с разбега. Учёт	
5		Метание гранаты на дальность. Учёт	
6		Спецбеговые упражнения	
7		Спецпрыжковые упражнения	
8		Бег 1000 метров. Учёт	
9		Тестирование выносливости.	
10		Аэробная тренировка.	
11		Бег 300 метров. Учёт	
12		Тестирование скоростно – силовых возможностей	

**2. Волейбол (15 часов)**

13		Верхняя передача мяча в парах с шагом	
14		Приём мяча двумя руками снизу.	
15		Комбинации из передвижений и остановок игрока.	
16		Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Учёт	
17		Нападение через 3 зону	
18		Прямой нападающий удар через сетку. Учёт	
19		Одиночное блокирование.	
20		Верхняя передача мяча в прыжке	
21		Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки.	
22		Развитие координационных возможностей	
23		Верхняя передача мяча в тройках	
24		Групповое блокирование. Учёт.	
25		Учебная игра.	
26		Верхняя прямая подача и приём подачи.	
27		Учебная игра	

**4. Гимнастика (18 часов)**

28		Перестроение из колонны по одному в колонну по два	
29		Вис согнувшись, вис прогнувшись.	
30		Развитие силы.	
31		Подтягивание на перекладине. Учёт.	
32		Длинный кувырок через препятствие 90 см.	
33		Стойка на руках с помощью	
34		Кувырок назад из стойки на руках.	
35		Комбинация из разученных элементов.	
36		Прыжки в глубину	

37		Развитие координационных способностей	
38		Опорный прыжок через коня. Учёт.	
39		Опорный прыжок через коня ноги вместе. Учёт.	
40		Развитие скоростно – силовых качеств.	
41		Комбинации из разученных элементов	
42		Совершенствование опорных прыжков	
43		Развитие скоростно – силовых качеств	
44		Подтягивание на перекладине	
45		Развитие силы.	
<b>4. Лыжная подготовка (15 часов)</b>			
46		Попеременный двухшажный ход	
47		Совершенствование двухшажного хода	
48		Одновременный бесшажный ход	
49		Совершенствование бесшажного хода	
50		Подъём «полуёлочкой»	
51		Прохождение дистанции до 2 км.	
52		Совершенствование подъёма	
53		Прохождение дистанции до 2 км.	
54		Торможение «плугом»	
55		Прохождение дистанции до 2 км.	
56		Повороты переступанием	
57		Прохождение дистанции до 2 км.	
58		Совершенствование поворотам	
59		Прохождение дистанции до 2 км.	
60		Прохождение дистанции до 3 км.	
<b>5. Баскетбол (24 часов)</b>			
61		Стойка игрока	
62		Совершенствование стойки игрока	
63		Перемещения в стойке боком	
64		Совершенствование перемещений в стойке боком	
65		Остановка двумя шагами	
66		Совершенствование остановки	
67		Повороты с мячом	
68		Совершенствование поворотов с мячом	
69		Ловля и передачи мяча двумя руками от груди	
70		Совершенствование ловли и передачи	
71		Передачи мяча одной рукой от плеча	
72		Совершенствование передачи	
73		Передачи мяча в движении	
74		Совершенствование передачи в движении	
75		Игра по упрощённым правилам	
76		Ведения мяча в разных стойках	
77		Совершенствование ведения мяча	
78		Игра по упрощённым правилам	
79		Ведение мяча в движении по прямой	
80		Совершенствование ведения мяча	
81		Броски одной и двумя руками с места	
82		Совершенствование бросков	
83		Игра по упрощённым правилам	
84		Игра по упрощённым правилам	
<b>6. Элементы единоборств (6 часов)</b>			

85		совершенствование основных положений	
86		совершенствование основных перемещений	
87		совершенствование основных захватов	
88		совершенствование освобождений от захватов	
89		Учебно – тренировочная схватка	
90		Учебно тренировочная схватка в портере	
<b>7. Лёгкая атлетика (12 часов)</b>			
91		Прыжки в высоту способом «перешагивание»	
92		Отработка последних шагов разбега	
93		Прыжок в высоту с 7 – 9 шагов разбега	
94		Бег с низкого старта 5-6 раз по 40 м.	
95		Бег на результат 60 метров	
96		Бег длительностью до 10 мин.	
97		Переменный бег 1500(м.),	
98		Прыжки в длину с разбега (с7 – 9 шагов)	
99		Прыжки в длину с разбега	
100		Метание мяча на дальность с полного разбега	
101		Специальные прыжковые упражнения	
102		Подвижные и спортивные игры	

**для 11 класса (юноши + девушки)**  
3 часа в неделю. Всего 102 часа в год.

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Корректировка
1	2	3	4
1 - 102	В процессе уроков	Основы знаний	
<b>3. Лёгкая атлетика (12 часов)</b>			
1		Вводный инструктаж по Т.Б.	
2		Низкий старт 40 метров	
3		Бег 60 метров. Учёт	
4		Прыжок в длину с разбега. Учёт	
5		Метание гранаты на дальность. Учёт	
6		Спецбеговые упражнения	
7		Спецпрыжковые упражнения	
8		Бег 1000 метров. Учёт	
9		Тестирование выносливости.	
10		Аэробная тренировка.	
11		Бег 300 метров. Учёт	
12		Тестирование скоростно – силовых возможностей	
<b>2. Волейбол (15 часов)</b>			
13		Верхняя передача мяча в парах с шагом	
14		Приём мяча двумя руками снизу.	
15		Комбинации из передвижений и остановок игрока.	
16		Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Учёт	
17		Нападение через 3 зону	
18		Прямой нападающий удар через сетку. Учёт	
19		Одиночное блокирование.	
20		Верхняя передача мяча в прыжке	

21		Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки.	
22		Развитие координационных возможностей	
23		Верхняя передача мяча в тройках	
24		Групповое блокирование. Учёт.	
25		Учебная игра.	
26		Верхняя прямая подача и приём подачи.	
27		Учебная игра	
<b>5. Гимнастика (18 часов)</b>			
28		Перестроение из колонны по одному в колонну по два	
29		Вис согнувшись, вис прогнувшись.	
30		Развитие силы.	
31		Подтягивание на перекладине. Учёт.	
32		Длинный кувырок через препятствие 90 см.	
33		Стойка на руках с помощью	
34		Кувырок назад из стойки на руках.	
35		Комбинация из разученных элементов.	
36		Прыжки в глубину	
37		Развитие координационных способностей	
38		Опорный прыжок через коня. Учёт.	
39		Опорный прыжок через коня ноги вместе. Учёт.	
40		Развитие скоростно – силовых качеств.	
41		Комбинации из разученных элементов	
42		Совершенствование опорных прыжков	
43		Развитие скоростно – силовых качеств	
44		Подтягивание на перекладине	
45		Развитие силы.	
<b>4. Лыжная подготовка (15 часов)</b>			
46		Попеременный двухшажный ход	
47		Совершенствование двухшажного хода	
48		Одновременный бесшажный ход	
49		Совершенствование бесшажного хода	
50		Подъём «полуёлочкой»	
51		Прохождение дистанции до 2 км.	
52		Совершенствование подъёма	
53		Прохождение дистанции до 2 км.	
54		Торможение «плугом»	
55		Прохождение дистанции до 2 км.	
56		Повороты переступанием	
57		Прохождение дистанции до 2 км.	
58		Совершенствование поворотам	
59		Прохождение дистанции до 2 км.	
60		Прохождение дистанции до 3 км.	
<b>5. Баскетбол (24 часов)</b>			
61		Стойка игрока	
62		Совершенствование стойки игрока	
63		Перемещения в стойке боком	
64		Совершенствование перемещений в стойке боком	
65		Остановка двумя шагами	
66		Совершенствование остановки	
67		Повороты с мячом	
68		Совершенствование поворотов с мячом	

69		Ловля и передачи мяча двумя руками от груди	
70		Совершенствование ловли и передачи	
71		Передачи мяча одной рукой от плеча	
72		Совершенствование передачи	
73		Передачи мяча в движении	
74		Совершенствование передачи в движении	
75		Игра по упрощённым правилам	
76		Ведения мяча в разных стойках	
77		Совершенствование ведения мяча	
78		Игра по упрощённым правилам	
79		Ведение мяча в движении по прямой	
80		Совершенствование ведения мяча	
81		Броски одной и двумя руками с места	
82		Совершенствование бросков	
83		Игра по упрощённым правилам	
84		Игра по упрощённым правилам	
<b>6. Элементы единоборств (6 часов)</b>			
85		совершенствование основных положений	
86		совершенствование основных перемещений	
87		совершенствование основных захватов	
88		совершенствование освобождений от захватов	
89		Учебно – тренировочная схватка	
90		Учебно тренировочная схватка в портере	
<b>7. Лёгкая атлетика (12 часов)</b>			
91		Прыжки в высоту способом «перешагивание»	
92		Отработка последних шагов разбега	
93		Прыжок в высоту с 7 – 9 шагов разбега	
94		Бег с низкого старта 5-6 раз по 40 м.	
95		Бег на результат 60 метров	
96		Бег длительностью до 10 мин.	
97		Переменный бег 1500(м.),	
98		Прыжки в длину с разбега (с7 – 9 шагов)	
99		Прыжки в длину с разбега	
100		Метание мяча на дальность с полного разбега	
101		Специальные прыжковые упражнения	
102		Подвижные и спортивные игры	

### **Требования к уровню подготовки учащихся**

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

**знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
  - повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
  - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
  - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
  - активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
  - понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

#### **Материально – техническое оснащение**

- **Пособие для учащихся:**

- Лях В.И., Зданевич Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классы. – М.: Просвещение, 2010г.;

- **Пособие для учителя:**

- Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 10 – 11 кл. – М., 1997.

- Настольная книга учителя физической культуры /под ред. Л.Б.Кофмана. – М., 2000.

- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э.Найминова. – М., 2001.