

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования. - М.: Просвещение, 2016);

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа среднего (полного) общего по физической культуре. 10-11классы. - М.: Просвещение, 2016 год);

- санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189);

- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2016);

- в соответствии с учебным планом ЛГ МАОУ «СОШ №5» и ориентирована на использование учебника: Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень /В.И.Лях. –М.: Просвещение, 2018.

В зависимости от раздела программы используются следующие **формы контроля качества обучения** – оценивание выполнения основных элементов технических действий и приемов игры в спортивных играх, техники выполнения акробатических элементов и комбинаций, тестовых упражнений на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

10 класс

Предметные результаты

Знания о физической культуре

Ученик 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;

- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

- 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.

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, великих спортсменов, принёсших 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 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.

Ученик 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

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 технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций:
- 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, выполнять нормативы ГТО.

Ученик 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 лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Универсальные учебные действия

Личностные действия:

- формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Регулятивные действия:

- формирование собственного алгоритма решения познавательных задач;
- способность формулировать проблему и цели своей работы;
- определение адекватных способов и методов решения задачи;
- прогнозирование ожидаемых результатов и сопоставление их с собственными знаниями по физической культуре;
- развитие навыков контроля и самоконтроля, оценивания своих действий в соответствии с эталоном.

Познавательные действия:

- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
- умение структурировать знания;
- выбор наиболее эффективных способов и методов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- контроль и оценивание процесса и результата двигательной деятельности.

Коммуникативные действия:

- развитие навыков планирования учебного сотрудничества с учителем и сверстниками;
- постановка общей цели, планирование её достижения, определение способов взаимодействия;
- освоение способов управления поведением: собственным и партнера, развитие умений конструктивно разрешать конфликты;
- владение монологической и диалогической формами речи, развитие умений точно и полно выражать свои мысли.

11 класс

Предметные результаты

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших 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.

Обучающийся получит возможность научиться:

- 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:
- 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 нормативы ГТО.

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 лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Программа предусматривает формирование у выпускника универсальных учебных действий:

Личностные действия:

- формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Регулятивные действия:

- формирование собственного алгоритма решения познавательных задач;
- способность формулировать проблему и цели своей работы;
- определение адекватных способов и методов решения задачи;
- прогнозирование ожидаемых результатов и сопоставление их с собственными знаниями по физической культуре;
- развитие навыков контроля и самоконтроля, оценивания своих действий в соответствии с эталоном.

Познавательные действия:

- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
- умение структурировать знания;
- выбор наиболее эффективных способов и методов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- контроль и оценивание процесса и результата двигательной деятельности.

Коммуникативные действия:

- развитие навыков планирования учебного сотрудничества с учителем и сверстниками;
- постановка общей цели, планирование её достижения, определение способов взаимодействия;
- освоение способов управления поведением: собственным и партнера, развитие умений конструктивно разрешать конфликты;
- владение монологической и диалогической формами речи, развитие умений точно и полно выражать свои мысли

Обучающиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного Олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта, высших достижений;

- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с

регулярными занятиями физическими упражнениями;

- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;

- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно - корректирующей направленностью;

- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- приемы массажа и самомассажа;

- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Уметь:

- составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки, корректирующей гимнастики по формированию телосложения, правильной осанки, развитию физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития организма;

- выполнять основные гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх и единоборствах;

- регулировать физическую нагрузку;

- осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий;

- выполнять элементы национальных видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

По окончании средней школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Демонстрировать:

Таблица 1

Кон-ные упр-ния	Двиг-ные способности	Возраст лет	Юноши			Девушки			
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	
Прыжок в длину с места	Скоростно-силовые способности	16	180	205	230	160	185	210	
		17	190	215	240	160	185	210	
Подъем туловища		16	28	32	34	20	24	28	
		17	28	33	35	20	24	28	
Чел.бег 3*10м	Коорд-ные способности	16	8,2	7,8	7,3	9,7	9,1	8,4	
		17	8,1	7,7	7,2	9,6	9,0	8,4	
Наклон вперед из положения стоя	Гибкость	16	5	10	15	7	13	20	
		17	5	10	15	7	13	20	
Отжима-ния	Силовые способности	16	24	34	44	15	20	24	
		17	25	35	45	15	20	24	
Подтяги-вания		16	4	8	11	6	13	18	
		17	5	9	12	6	13	18	
6 мин.бег	Выносли-вость	16	1100	1300	1500	900	1050	1300	
		17	1100	1300	1500	900	1100	1300	
Бег 1000м		16	3.52,0	3.36,0	3.20,0	4.41,0	4.25,0	4.09,0	
		17	3.45,0	3.29,0	3.13,0	4.38,0	4.22,0	4.04,0	
Бег 2000м		16	-	-	-	12.20,0	11.15,0	10.20,0	
		17	-	-	-	12.20,0	11.10,0	10.00,0	
Бег 3000м		16	14.30,0	13.30,0	12.40,0	-	-	-	
		17	14.00,0	13.00,0	12.20,0	-	-	-	
Бег 30м		Скор-ные способности	16	5,2	4,8	4,4	6,1	5,4	4,8
			17	5,1	4,7	4,3	6,1	5,4	4,8
Бег 100м			16	15,5	14,8	14,4	18,2	17,2	16,5
			17	15,0	14,2	13,8	18,0	17,0	16,2

Двигательные умения, навыки, способности:

- Уметь с максимальной скоростью пробегать 100 м с низкого старта.
- В равномерном темпе бегать до 30 мин юноши и до 20 мин девушки.

- Метать различные по форме и по массе снаряды с места и с полного разбега.

В гимнастических и акробатических упражнениях:

- Выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши).
- Выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой.
- Выполнять акробатическую комбинацию из 5 элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши) и комбинацию из 5 ранее освоенных элементов (девушки).

В спортивных играх:

- Демонстрировать и применять основные технико-тактические действия в одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность:

- Соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 1)

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

- Использовать различные виды физических упражнений в целях самосовершенствования.
- Организация досуга и здорового образа жизни.
- Осуществлять коррекцию недостатков физического развития.

Способы спортивной деятельности:

- Участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:

- Согласовывать свое поведение с интересами коллектива.
- Критически оценивать собственные достижения
- Поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности.

Критерии оценок успеваемости учащихся на уроках по физической культуре.

Содержание программы

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе и на его преподавание отводится 105 часов в год в 10 классе и 102 часа в 11 классе (3 раза в неделю по 1 часу).

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». В целях реализации национально-регионального компонента в рабочую программу включены темы по теоретическим знаниям, элементам национальных видов спорта, национальным подвижным играм. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

Количество часов по разделам программы указаны с 10 по 11 классы.

Программный материал по каждому из разделов при переходе в 10-й и 11 класс усложняется за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Изучение программного материала предмета «Физическая культура» на ступени среднего общего образования осуществляется с применением гендерного подхода. Класс делится на два отделения (юношей и девушек), каждое из которых занимается со своим учителем по отдельному учебному плану. Это позволяет педагогу более гибко планировать изучение программного материала и варьировать физическую нагрузку в процессе урока с учетом половых особенностей и возможностей обучающихся.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). **Уроки физической культуры** — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. При проведении уроков и оценивания успеваемости преподаватель осуществляет дифференцированный подход, учитывая индивидуальные возможности, уровень физической подготовленности и группу здоровья обучающихся.

Основные виды учебной деятельности - индивидуальная, групповая, фронтальная.

Содержание учебного материала 10 класс (юноши/девушки)

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

Социокультурные основы

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Психолого-педагогические основы

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

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.

Приемы саморегуляции

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

Физическое совершенствование

10 классы	
Раздел, тема	Содержание программы
Легкая атлетика- 21/21 час	
Знания	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. Виды соревнований по л/а и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Прикладное значение л/а упражнений. Техника безопасности при занятиях л/а. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.
На совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Эстафетный бег. СБУ. Бег на результат 100м.
На совершенствование техники длительного бега,	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (дев), 20-25 мин (юн.) Бег с преодолением вертикальных, горизонтальных препятствий. Бег на

кроссового бега	результат 1000м.
На совершенствование техники прыжков, в длину с места, в высоту	Прыжковые упражнения, многоскоки, прыжки в длину с места, в высоту способом «перешагивание» с 9-11 шагов разбега.
На совершенствование техники метания в цель и на дальность	Метание теннисного и мяча 150г с места и на дальность, с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель 1*1м с расстояния 12-14м(дев), до 20м (юн.). Метание гранаты 300-500м (дев), 500-700м (юн) с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча 2кг двумя руками из различных и.п. с места, с 1-4 шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.
На развитие физических качеств	Эстафеты и старты из различных и.п., бег с ускорением, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, барьерный бег, прыжки через препятствия на точность приземления. Прыжки и многоскоки. Метание в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание ядра, набивных мячей. Круговая тренировка.
Совершенствование организаторских умений	Выполнение обязанностей судьи по видам л/а соревнований и инструктора в занятиях с мл. школьниками.
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях л/а.
Спортивные игры:	
Баскетбол – 17/17 час	
Знания	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.
На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
На совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
На совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
На совершенствование техники защитных действий.	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).
На совершенствование тактики игры.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.
Волейбол – 17/17 час	
Знания	Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований.
На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
На совершенствование техники приема и передач мяча.	Варианты техники приема и передач мяча.
На совершенствование техники подач мяча.	Варианты техники подач мяча.

На совершенствование техники нападающего удара.	Варианты нападающего удара через сетку.
На совершенствование техники защитных действий	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.
Футбол (ю) - 6 час	
Знания	Терминология футбола, техника владения мячом, перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях футболом. Организация и проведение соревнований.
На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
На совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.
На совершенствование техники ведения мяча.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
На совершенствование техники защитных действий.	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)
На совершенствование тактики игры.	1 Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.
На развитие физических качеств.	Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры и игровые задания анаэробной и аэробной направленности. Бег с ускорением, изменением направления темпа, ритма, из различных и.п., ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.
На овладение организаторскими умениями.	Организация и проведение игры с уч-ся мл. классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.
Самостоятельные занятия.	Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях футболом.
Бадминтон (д) – 6час	
Знания	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требования к одежде и инвентарю.
На совершенствование техники передвижений.	Способы перемещений вперед и назад по площадке, вперед к сетке с возвращением в центральную позицию, перемещению назад при ударе над головой справа.
На совершенствование техники подачи мяча.	Правильный хват ракетки, положение кисти. Техника короткой, высоко-далекой подачи. Высоко-далекий, мягкий, плоский удары, удар над головой справа.
На совершенствование тактики игры	Игра по правилам.
Гимнастика с элементами акробатики -18/18 час	

Знания	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи травмах.
На совершенствование строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.
На совершенствование ОРУ без предметов	Комбинаций из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.
На совершенствование ОРУ с предметами	С набивными мячами (весом до 5кг), гантелями (до 8кг), гирями, штангой на тренажерах, с эспандерами – юноши, комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами – девушки.
На освоение и совершенствование висов и упоров	Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой. Подъем переворотом. Упражнения в вися на низкой перекладине.
На освоение и совершенствование опорных прыжков	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120см(юн.), прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см).
На освоение и совершенствование акробатических упражнений	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину, высота 150-180см. Комбинации из ранее освоенных элементов-(юн), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов..
На развитие физических качеств	Комбинации ОРУ без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке.
На овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей помощников судьи и инструктора.
Самостоятельные занятия	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.
Элементы национальных видов спорта-8 /8час	
На овладение и совершенствование элементами национальных видов.	Дальнейшее овладение техникой метания на дальность, в цель, прыжка через нарты, национального тройного прыжка, бега с палкой. Национальные подвижные игры.
Лыжная подготовка – 18/18час	
Краткая характеристика вида спорта. Требование к технике безопасности при занятиях лыжным спортом.	История лыжного спорта. Техника выполнения упражнений
На освоение техники лыжных ходов	<i>Передвижение на лыжах:</i> попеременный двушажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный безшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; перешагивание на лыжах небольших препятствий. <i>Подъемы, спуски, повороты, торможения:</i> поворот переступанием; подъем «елочкой», « полуелочкой»; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение «плугом», « упором», боковым скольжением; поворот «упором».

Содержание учебного материала 11 класс (юноши, девушки)
Основы знаний о физической культуре, умения и навыки
Социокультурные основы

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

Психолого-педагогические основы

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

Медико-биологические основы

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

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

Приемы саморегуляции

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

Физическое совершенствование

11 классы	
Раздел, тема	Содержание программы
Легкая атлетика- 21/21 час	
Знания	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. Виды соревнований по л/а и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Прикладное значение л/а упражнений. Техника безопасности при занятиях л/а. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.
На совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Эстафетный бег. СБУ. Бег на результат 100м.
На совершенствование техники длительного бега, кроссового бега	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (дев), 20-25 мин (юн.) Бег с преодолением вертикальных, горизонтальных препятствий. Бег на результат 1000, 2000,3000м.
На совершенствование техники прыжков, в длину с места, в высоту	Прыжковые упражнения, многоскоки, прыжки в длину с места, в высоту способом «перешагивание» с 9-11 шагов разбега.
На совершенствование техники метания в цель и на дальность	Метание теннисного и мяча 150г с места и на дальность, с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель 1*1м с расстояния 12-14м(дев), до 20м (юн.). Метание гранаты 300-500м (дев), 500-700м (юн) с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча 2кг двумя руками из различных и.п. с места, с 1-4 шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.
На развитие физических качеств	Эстафеты и старты из различных и.п., бег с ускорением, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, барьерный бег, прыжки через препятствия на точность приземления. Прыжки и многоскоки. Метание в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание

	ядра, набивных мячей. Круговая тренировка.
Совершенствование организаторских умений	Выполнение обязанностей судьи по видам л/а соревнований и инструктора в занятиях с мл. школьниками.
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях л/а.
Спортивные игры	
Баскетбол – 17/17 час	
Знания	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.
На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
На совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
На совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
На совершенствование техники защитных действий.	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).
На совершенствование тактики игры.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.
Развитие физических качеств	Специальная физическая подготовка.
Волейбол – 17/17 час	
Знания	Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований.
На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
На совершенствование техники приема и передач мяча.	Варианты техники приема и передач мяча.
На совершенствование техники подачи мяча.	Варианты техники подачи мяча.
На совершенствование техники нападающего удара.	Варианты нападающего удара через сетку.
На совершенствование техники защитных действий	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.
Развитие физических качеств	Специальная физическая подготовка.
Футбол- 3час. (юноши)	
Знания	Терминология футбола, техника владения мячом, перемещений,

	индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях футболом. Организация и проведение соревнований.
На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
На совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.
На совершенствование техники ведения мяча.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
На совершенствование техники защитных действий.	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)
На совершенствование тактики игры.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.
На развитие физических качеств.	Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры и игровые задания анаэробной и аэробной направленности. Бег с ускорением, изменением направления темпа, ритма, из различных и.п., ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.
На овладение организаторскими умениями.	Организация и проведение игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.
Самостоятельные занятия.	Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях футболом.
Бадминтон-3 час (девушки)	
Знания	Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Требования к одежде и инвентарю.
На совершенствование техники передвижений.	Способы перемещений вперед и назад по площадке, вперед к сетке с возвращением в центральную позицию, перемещению назад при ударе над головой справа.
На совершенствование техники подачи мяча.	Правильный хват ракетки, положение кисти. Техника короткой, высоко-далекой подачи. Высоко-далекий, мягкий, плоский удары, удар над головой справа.
На совершенствование тактики игры	Игра по правилам.
Гимнастика с элементами акробатики -18 /18час	
Знания	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи травмах.
На совершенствование строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.
На совершенствование ОРУ без предметов	Комбинаций из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.
На совершенствование ОРУ	С набивными мячами (весом до 5кг), гантелями (до 8кг), гириями, штангой

с предметами	на тренажерах, с эспандерами – юноши, комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами – девушки.
На освоение и совершенствование висов и упоров	Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой. Подъем переворотом. Упражнения в виси на низкой перекладине.
На освоение и совершенствование опорных прыжков	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125см(юн.), прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см).
На освоение и совершенствование акробатических упражнений, связок.	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину, высота 150-180см. Комбинации из ранее освоенных элементов-(юн), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов..
На развитие физических качеств	Комбинации ОРУ без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке.
На овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей помощников судьи и инструктора.
Самостоятельные занятия	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.
Элементы национальных видов спорта-8/8 час	
На овладение и совершенствование элементами национальных видов.	Дальнейшее овладение техникой метания на дальность, в цель, прыжка через нарты, национального тройного прыжка, бега с палкой. Национальные подвижные игры.
Лыжная подготовка – 18/18 час	
Краткая характеристика вида спорта. Требование к технике безопасности при занятиях лыжным спортом.	История лыжного спорта. Техника выполнения упражнений. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовкой.
На освоение техники лыжных ходов	<i>Передвижение на лыжах:</i> попеременный двушажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный безшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; перешагивание на лыжах небольших препятствий. <i>Подъемы, спуски, повороты, торможения:</i> поворот переступанием; подъем «елочкой», « полуелочкой»; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение «плугом», « упором», боковым скольжением; поворот «упором».

Учебно-тематическое планирование

В тематическом планировании указано количество часов, отводимых на изучение разделов учебного предмета для каждой параллели с 10 по 11 классы. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Количество часов для изучения тем учебного предмета учитель определяет самостоятельно в зависимости от индивидуальных возможностей и физической подготовленности обучающихся класса.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10 классах 10 класс

Годовой план график

		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Кол-во недель	35	9	7	10	9
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
Спортивные игры	6			3	3
Волейбол	17			12	5
Баскетбол	17	11			6
Гимнастика с элементами акробатики	18		11	7	
Легкая атлетика	21	12			9
Лыжная подготовка	18		10	8	
Национальные виды спорта	8	4			4
<i>Всего часов</i>	<i>105</i>	<i>27</i>	<i>21</i>	<i>30</i>	<i>27</i>

№ п/ п	Наименование раздела	Кол – во часов	Зачет	Домашнее задание	Дата проведения	
					По плану	Факт
	Легкая атлетика	12				
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика). Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения.	1		Бег с ускорением 100м		
2	Техника низкого старта. Бег по дистанции 30,60 метров.	1		Прыжки со скакалкой 3 мин		
3	Низкий старт. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	1		Сгибание и разгибание рук из положения лёжа (от пола, скамейки, стула).		
4	Сдача контрольного норматива – бег 30,60 м. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Лапта».	1	бег 30,60 м			
5	Совершенствование техники низкого старта. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1		Выпрыгивание из низкого приседа 20 раз.		
6	Совершенствование техники низкого старта. Бег по дистанции (100-200м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1				
7	Бег по дистанции (100-200м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. История Отечественного спорта	1				
8	Сдача контрольного норматива – бег 100 метров. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1	бег 100 метров.			
9	Равномерный бег 8-10 мин Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры.	1				
10	Сдача контрольного норматива - метание 150г мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры.	1	Метание мяча на дальность	Выпрыгивание из низкого приседа 25 раз		

11	Равномерный бег 15 мин. Развитие выносливости. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры.	1		Сгибание и разгибание рук из положения лёжа (от пола, скамейки, стула).		
12	Сдача норматива - бег 1000 метров. Спортивные игры.	1	<u>Мальчики</u> – «5» - ; «4» - ; «3» - ; <u>Девочки</u> – «5» - ; «4» - ; «3» - ;	Сгибание и разгибание рук из положения лёжа (от пола, скамейки, стула).		
	Баскетбол	11				
13	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Штрафной бросок.	1				
14	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Штрафной бросок.	1				
15	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Броски со средней дистанции.	1				
16	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Броски со средней дистанции. Штрафной бросок норматив.	1	Из 10 бросков «5» - 5; «4» - 3; «3» - 1;			
17	Совершенствование техники ведения мяча. Бросок в кольцо в движении с двух шагов (сверху и снизу).	1				
18	Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра в баскетбол. Бросок в кольцо в движении с двух шагов (сверху и снизу).	1				
19	Совершенствование техники защиты. Бросок в кольцо в движении с двух шагов (сверху и снизу). Нападение два против одного.	1				
20	Совершенствование техники защиты. Сочетание приемов	1				

	ведения и передачи мяча. Нападение два против одного.				
21	Совершенствование техники. Сочетание приемов ведения и передачи мяча. Учебная игра в баскетбол	1			
22	Учебная игра.	1			
23	Учебная игра.	1			
	<i>Элементы национальных видов спорта</i>	4			
24	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. Прыжки через «нарты». Метание «тынзяна на харей» (обруч на стойку).	1			
25	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. Прыжки через «нарты». Метание «тынзяна на харей» (обруч на стойку).	1			
26	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. Прыжки через «нарты». Метание «тынзяна на харей» (обруч на стойку).	1			
27	Сдача нормативов по национальным видам спорта.	1	Прыжки через «нарты»		
	<i>Лыжная подготовка</i>	10			
28	Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовки. Правила безопасного поведения на лыжне. Экипировка лыжника. Лыжный инвентарь. Подбор и переноска палок и лыж. Строевые упражнения.	1		Сгибание рук в упоре лежа.	
29	Создание представления о технике попеременного двухшажного хода. СФУ лыжника на месте. Передвижение скользящим шагом без палок под уклон, на равнине, с заложенными за спину руками. Многократное отталкивание одной лыжей и скольжение на другой («самокат»). Передвижение скользящим шагом на 30-50м отрезках на min количество шагов. Переход из высокой стойки в низкую. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям.	1		Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз	
30	СФУ лыжника на месте. Обучение технике попеременного	1			

	двухшажного хода с использованием палок. Передвижение скользящим шагом с широкой амплитудой движений руками, многократное отталкивание одной палкой, попеременное отталкивание палками (попеременный бесшажный ход) под уклон и на равнине. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом».					
31	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода с различной скоростью. Подвижные игры.	1				
32	Техника одновременных классических ходов. Одновременный бесшажный ход. Имитация работы рук на месте, без палок. Вынос и постановка палок на снег на месте и в движении. Подъём «елочкой». Прохождение дистанции 400м. Подвижная игра, эстафеты.	1		Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
33	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Овладение ритмом движений, энергичным отталкиванием ногой, последовательным включением в движение туловища, рук. Быстрое приставление маховой ноги к опорной ноге. Подъём «елочкой», «полуелочкой». Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом».	1		Сгибание рук в упоре лежа.		
34	Согласование движений рук и ног на месте и в движении при прохождении дистанции одновременным бесшажным, одновременным одношажным ходом. Подвижные игры, эстафеты.	1		Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
35	Совершенствование техники одновременного одношажного хода под уклон и на равнине с различной скоростью прохождения отрезков 30-50м с учетом скорости. Дать представление о одновременном двухшажном ходе. Поворот переступанием. Подвижные игры.	1	Техника выполнения подъёма «лесенкой» «елочкой» «полуелочкой»	Сгибание рук в упоре лежа.		
36	Использование различных способов передвижений в зависимости от рельефа трассы. Переход с одного способа на другой. Прохождение дистанции 2км. Подвижные игры и	1		Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		

	эстафеты с использованием изученных ходов					
37	Сдача контрольного норматива – прохождение дистанции 1500 км попеременным двухшажным ходом с учетом времени. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья.	1	техника попеременного двухшажного хода.			
	<i>Гимнастика</i>	<i>II</i>				
38	Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастики. Обучение правилам страховки во время выполнения упражнений. Выполнение строевых команд. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (мальчики). Развитие силовых способностей - вис на перекладине, упражнения с гантелями, (девочки).	1		Сгибание рук в упоре лежа.		
39	Выполнение строевых команд. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей – висы на перекладине, отжимания. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке (девушки).	1				
40	Строевые упражнения в движении. Комплекс ритмической гимнастики на развитие гибкости и координации. Упражнения на гимнастической скамейке (девушки). Развитие силовых способностей – вис на перекладине, отжимания (юноши)	1		Сгибание рук в упоре лежа.		
41	Комплекс упражнений на развитие гибкости и координации. Акробатические элементы: кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках и на голове. Сед углом. Переворот боком. Связка на гимнастической скамейке (девушки) Силовые упражнения (юноши).	1				
42	<i>Сдача норматива</i> - связка на гимнастической скамейке (девушки) <i>Сдача норматива</i> - силовые упражнения (юноши).	1				
43	Совершенствование техники акробатических упражнений: длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки).	1				

44	Совершенствование техники акробатических упражнений; длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки).	1				
45	Совершенствование техники акробатических упражнений; длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки).	1				
46	Акробатическая связка из изученных элементов. Эстафеты.	1				
47	Сдача норматива - акробатическая связка из изученных элементов.	1				
48	Прохождение полосы с препятствиями. Развитие координационных способностей.	1				
	Гимнастика	7				
49	Инструктаж по технике безопасности. Комплекс упражнений для укрепления основных групп мышц.	1				
50	Круговая тренировка для развития основных групп мышц.	1				
51	Опорный прыжок через гимнастического козла способом ноги врозь. Проведение комплексов ОРУ.	1				
52	Опорный прыжок через гимнастического козла, способом согнув ноги и ноги врозь. Проведение комплексов ОРУ.	1				
53	Опорный прыжок через гимнастического козла боком. Проведение комплексов ОРУ.	1				
54	Сдача норматива - опорный прыжок различными способами.	1				
55	Упражнения в равновесии. Развитие координационных способностей. Прыжки через скакалку.	1				
	Лыжная подготовка	8				
56	Совершенствование техники скользящего шага с активной работой рук без палок. Прохождение дистанции 2 км с равномерной скоростью попеременным двушажным ходом с	1				

	палками.					
57	Прохождение дистанции 2-3 км с равномерной скоростью попеременным двушажным ходом с палками. Совершенствование техники подъемов и спусков. Эстафеты.	1				
58	Подвижные игры и эстафеты с использованием техники изученных ходов	1		Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
59	Прохождение дистанции 2-3 км с равномерной скоростью попеременным двушажным ходом с палками. Совершенствование техники подъемов и спусков.	1		Сгибание рук в упоре лежа.		
60	Прохождение дистанции 2-3 км с равномерной скоростью попеременным двушажным ходом с палками. Совершенствование техники подъемов и спусков.	1		Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
61	Техника спусков и подъемов. Прохождение дистанции 3км со сменой изученных ходов. Подвижная игра.	1				
62	Прохождение дистанции 3 км с учетом времени.	1	<u>Мальчики:</u> «5»-17.30; «4»-18.30; «3»-20.00; <u>Девочки:</u> «5»-19.30; «4»-20.30; «3»-22.00;	Сгибание рук в упоре лежа.		
63	Подвижные игры и эстафеты с использованием техники изученных ходов.	1		Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
	Волейбол	12				
64	Инструктаж по Т.Б на уроках по волейболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в волейбол.	1				
65	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Учебная игра в волейбол.	1				
66	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Учебная игра в волейбол.	1				

67	Сдача контрольного норматива – техника приема и передачи мяча в парах. Учебная игра в волейбол.	1				
68	Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча по зонам. Учебная игра в волейбол. Укрепление мышц рук и пальцев.	1				
69	Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча по зонам. Учебная игра в волейбол. Укрепление мышц рук и пальцев.	1				
70	Сдача контрольного норматива – верхняя прямая подача мяча по зонам. Учебная игра в волейбол	1	верхняя прямая подача мяча по зонам.			
71	Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра в волейбол.	1				
72	Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра в волейбол. Прыжковая подготовка.	1				
73	Совершенствование техники одиночного блока. Учебная игра в волейбол. Прыжковая подготовка.	1				
74	Совершенствование техники командного блока. Учебная игра в волейбол.	1				
75	Сдача контрольного норматива – учебная игра в волейбол.	1	учебная игра в волейбол			
	<i>Спортивные игры</i>	3				
76	Футбол (юноши): передачи мяча, техника ведения мяча и удара по воротам. Бадминтон (девушки): знакомство с видом спорта. ТБ на занятиях по бадминтону. Представление о правильном хвате ракетки, положение кисти. Обучение игровым стойкам. Челночный бег.	1				
77	Футбол (юноши): передачи мяча, техника ведения мяча и удара по воротам.	1				

	Бадминтон (девушки): способы перемещения вперед и назад по площадке, техника короткой подачи, игра через сетку. Бег с ускорением.					
78	Футбол (юноши): передачи мяча, техника ведения мяча и удара по воротам. Бадминтон (девушки): техника высоко далекого удара, мягкого удара перед собой. Игра через сетку.	1				
	Спортивные игры	3				
79	Инструктаж по технике безопасности. Футбол (юноши): передачи мяча, техника ведения мяча и удара по воротам. Бадминтон (девушки): нападающий удар над головой справа, техника плоского удара. Игра через сетку.	1				
80	Футбол (юноши): передачи мяча, техника ведения мяча и удара по воротам. Бадминтон (девушки): перемещение вперед к сетке с возвращением в центральную позицию. Техника высоко далекой подачи. Игра через сетку.	1				
81	Футбол (юноши): передачи мяча, техника ведения мяча и удара по воротам. Бадминтон (девушки): перемещение назад при ударе над головой справа. Игра через сетку.	1				
	Волейбол	5				
82	Совершенствование тактических действий в процессе игры. Позиционное нападение. Укрепление мышц рук.	1				
83	Совершенствование тактических действий в процессе игры. Прыжковая подготовка.	1				
84	Совершенствование тактических действий в процессе игры. Атака первым темпом.	1				
85	Совершенствование тактических действий в процессе игры. Атака первым темпом.	1				
86	Совершенствование тактических действий в процессе игры.	1				

	Прыжковая подготовка.					
	Баскетбол	6				
87	Совершенствование бросков со средней дистанции. Учебная игра.	1				
88	Совершенствование ведения мяча. Ведение мяча с сопротивлением. Нападение два в одного. Стритбол.	1				
89	Совершенствование ловли и передачи мяча. Нападение три в одного. Стритбол.	1				
90	Совершенствование тактических действий в процессе игры. Зонная защита. Учебная игра.	1				
91	Совершенствование тактических действий в процессе игры. Индивидуальная защита. Учебная игра.	1				
92	Совершенствование технических действий в процессе игры. Учебная игра.	1				
	Легкая атлетика	9				
93	Длительный бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Упражнения для расслабления мышц ног.	1				
94	Длительный бег 12 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Упражнения для расслабления мышц ног.	1				
95	Сдача норматива – бег 1000 метров. Метание мяча с 5-6 шагов разбега на дальность. Спортивная игра.	1	Бег 1000м			
96	Сдача норматива - бег на короткие дистанции 60 и 100 метров.	1	Бег 60,100м			
97	Специально беговые упражнения. Челночный бег. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	учебная игра в волейбол			
98	Сдача норматива - челночный бег, прыжок в длину с места.	1	челночный бег, прыжок в длину с места.			

99	Специально беговые упражнения. Равномерный бег. Преодоление горизонтальных препятствий.	1				
100	Специально беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега.	1				
101	Специально беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Спортивные игры.	1				
	<i>Национальные виды спорта</i>	<i>4</i>				
102	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через нарты. Метание обруч на стойку, метание мяча с 5-6 шагов разбега на дальность.	1				
103	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через нарты. Метание обруч на стойку, метание мяча с 5-6 шагов разбега на дальность.	1				
104	<i>Сдача норматива</i> - прыжки через нарты.	1				
105	<i>Сдача норматива</i> - Метание обруч на стойку, метание мяча с 5-6 шагов разбега на дальность.	1				

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре
в 11 классах
11 класс
Годовой план график**

		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Кол-во недель	35	9	7	10	8
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
Спортивные игры	3			3	
Волейбол	17			12	5
Баскетбол	17	11			6
Гимнастика с элементами акробатики	18		11	7	
Легкая атлетика	21	12			9
Лыжная подготовка	18		10	8	
Национальные виды спорта	8	4			4
<i>Всего часов</i>	<i>102</i>	<i>27</i>	<i>21</i>	<i>30</i>	<i>24</i>

n/n	Наименование раздела	Кол – во часов	Зачет	Домашнее задание	Дата проведения	
					По плану	Факт
	Легкая атлетика	12				
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика). Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения.	1		Бег с ускорением 100м		
2	Техника низкого старта. Бег по дистанции 30,60 метров.	1		Прыжки со скакалкой 3 мин		
3	Техника низкого старта. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Спортивные игры.	1	бег 30,60 м			
4	Сдача контрольного норматива – бег 30,60 м. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Лапта».	1		Сгибание и разгибание рук из положения лёжа (от пола, скамейки, стула).		
5	Совершенствование техники низкого старта. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1		Выпрыгивание из низкого приседа 20 раз.		
6	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1				
7	Сдача контрольного норматива – бег 100 метров. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Спортивные игры.	1	бег 100 метров.			
8	ОРУ в движении. Метание мяча на дальность с места. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта	1		Выпрыгивание из низкого приседа 25 раз		
9	Сдача контрольного норматива – Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	1	Метание мяча на дальность.			
10	Равномерный бег 8-10 мин. Развитие выносливости. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры.	1		Выпрыгивание из низкого приседа 20 раз.		
11	Равномерный бег 15 мин. Развитие выносливости. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры.	1		Сгибание и разгибание рук из положения лёжа (от пола, скамейки, стула).		

12	Сдача норматива - бег 1000 метров.	1	<u>Мальчики</u> – «5» - ; «4» - ; «3» - ; <u>Девочки</u> – «5» - ; «4» - ; «3» - ;	Сгибание и разгибание рук из положения лёжа (от пола, скамейки, стула).		
	Баскетбол	11				
13	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Штрафной бросок.	1				
14	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Штрафной бросок.	1				
15	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Броски со средней дистанции.	1				
16	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Броски со средней дистанции. Штрафной бросок норматив.	1	Из 10 бросков «5» - 5; «4» - 3; «3» - 1;			
17	Совершенствование техники ведения мяча. Бросок в кольцо в движении с двух шагов (сверху и снизу).	1				
18	Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра в баскетбол. Бросок в кольцо в движении с двух шагов (сверху и снизу).	1				
19	Совершенствование техники защиты. Бросок в кольцо в движении с двух шагов (сверху и снизу). Нападение два против одного.	1				
20	Совершенствование техники защиты. Сочетание приемов ведения и передачи мяча. Нападение два против одного.	1				
21	Совершенствование техники. Сочетание приемов ведения и передачи мяча. Учебная игра в баскетбол	1				

22	Учебная игра.	1				
23	Учебная игра.	1				
	Элементы национальных видов спорта	4				
24	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. Прыжки через «нарты». Метание «тынзяна на харей» (обруч на стойку).	1				
25	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. Прыжки через «нарты». Метание «тынзяна на харей» (обруч на стойку).	1				
26	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. Прыжки через «нарты». Метание «тынзяна на харей» (обруч на стойку).	1				
27	Сдача нормативов по национальным видам спорта.	1	Прыжки через «нарты»			
	Лыжная подготовка	10				
28	Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Правила безопасного поведения на лыже. Экипировка лыжника. Лыжный инвентарь. Подбор и переноска палок и лыж. Строевые упражнения.	1		Сгибание рук в упоре лежа.		
29	Создание представления о технике попеременного двухшажного хода. СФУ лыжника на месте. Передвижение скользящим шагом без палок под уклон, на равнине, с заложенными за спину руками. Многократное отталкивание одной лыжей и скольжение на другой («самокат»). Передвижение скользящим шагом на 30-50м отрезках на min количество шагов. Переход из высокой стойки в низкую. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям.	1		Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
30	СФУ лыжника на месте. Обучение технике попеременного двухшажного хода с использованием палок. Передвижение скользящим шагом с широкой амплитудой движений руками, многократное отталкивание одной палкой, попеременное	1				

	отталкивание палками (попеременный бесшажный ход) под уклон и на равнине. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом».				
31	СФУ лыжника на месте. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода с различной скоростью. Подвижные игры.	1			
32	Техника одновременных классических ходов. Одновременный бесшажный ход. Имитация работы рук на месте, без палок. Вынос и постановка палок на снег на месте и в движении. Подъём «елочкой». Прохождение дистанции 500м. Подвижная игра, эстафеты.	1		Сгибание рук в упоре лежа.	
33	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Овладение ритмом движений, энергичным отталкиванием ногой, последовательным включением в движение туловища, рук. Быстрое приставление маховой ноги к опорной ноге. Подъём «елочкой», «полуелочкой». Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом».	1		Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз	
34	Согласование движений рук и ног на месте и в движении при прохождении дистанции одновременным бесшажным, одновременным одношажным ходом. Подвижные игры, эстафеты.	1	Техника выполнения подъёма скользящим шагом.		
35	Совершенствование техники одновременного одношажного хода под уклон и на равнине с различной скоростью прохождения отрезков 30-50м с учетом скорости. Дать представление о одновременном двухшажном ходе. Поворот переступанием. Подвижные игры.	1		Сгибание рук в упоре лежа.	
36	Использование различных способов передвижений в зависимости от рельефа трассы. Переход с одного способа на другой. Прохождение дистанции 2км. Подвижные игры и эстафеты с использованием изученных ходов	1		Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз	
37	Сдача контрольного норматива – прохождение дистанции	1	техника	Выпрыгивание из низкого	

	1500 м попеременным двухшажным ходом с учетом времени. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья.		одновременного одношажного хода	приседа 30 раз		
	Гимнастика	11				
38	Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастики. Обучение правилам страховки во время выполнения упражнений. Выполнение строевых команд. ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Развитие силовых способностей - вис на перекладине, упражнения с гантелями, (девочки).	1				
39	Выполнение строевых команд. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей – висы на перекладине, отжимания. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке (девочки).	1				
40	Строевые упражнения в движении. Комплекс ритмической гимнастики на развитие гибкости и координации. Упражнения на гимнастической скамейке (девушки).	1				
41	Комплекс упражнений на развитие гибкости и координации. Акробатические элементы: кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках и на голове. Сед углом. Переворот боком. Связка на гимнастической скамейке (девушки) Силовых упражнения (юноши).	1				
42	Сдача норматива - связка на гимнастической скамейке (девушки) Сдача норматива - силовые упражнения (юноши).	1				
43	Совершенствование техники акробатических упражнений: длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки).	1				
44	Совершенствование технике акробатических упражнений; длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад,	1				

	стойка на лопатках (девушки).				
45	Совершенствование техники акробатических упражнений; длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки).	1			
46	Акробатическая связка из изученных элементов. Эстафеты.	1			
47	Сдача норматива - акробатическая связка из изученных элементов.	1			
48	Прохождение полосы с препятствиями. Развитие координационных способностей.	1			
	Гимнастика	7			
49	Инструктаж по технике безопасности. Комплекс упражнений для укрепления основных групп мышц.	1			
50	Круговая тренировка для развития основных групп мышц.	1			
51	Опорный прыжок через гимнастического козла способом ноги врозь. Проведение комплексов ОРУ.	1			
52	Опорный прыжок через гимнастического козла, способом согнув ноги и ноги врозь. Проведение комплексов ОРУ.	1			
53	Опорный прыжок через гимнастического козла боком. Проведение комплексов ОРУ.	1			
54	Сдача норматива - опорный прыжок различными способами.	1			
55	Упражнения в равновесии. Развитие координационных способностей. Прыжки через скакалку.	1			
	Лыжная подготовка	8			
56	Совершенствование техники скользящего шага с активной работой рук без палок. Прохождение дистанции 2 км с равномерной скоростью попеременным двушажным ходом с палками.	1			
57	Прохождение дистанции 2-3 км с равномерной скоростью попеременным двушажным ходом с палками. Совершенствование техники подъемов и спусков. Эстафеты.	1			

58	Подвижные игры и эстафеты с использованием техники изученных ходов	1		Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
59	Прохождение дистанции 2-3 км с равномерной скоростью попеременным двушажным ходом с палками. Совершенствование техники подъемов и спусков.	1		Сгибание рук в упоре лежа.		
60	Прохождение дистанции 2-3 км с равномерной скоростью попеременным двушажным ходом с палками. Совершенствование техники подъемов и спусков.	1		Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
61	Повторить технику спусков и подъемов. Прохождение дистанции 3км со сменой ходов. Подвижная игра.	1				
62	Прохождение дистанции 3 км с учетом времени.	1	<u>Мальчики:</u> «5»-17.30; «4»-18.30; «3»-20.00; <u>Девочки:</u> «5»-19.30; «4»-20.30; «3»-22.00;	Сгибание рук в упоре лежа.		
63	Подвижные игры и эстафеты с использованием техники изученных ходов.	1	Без учета времени	Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
	Волейбол	12				
64	Инструктаж по Т.Б на уроках по волейболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в волейбол.	1				
65	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Учебная игра в волейбол.	1				
66	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Учебная игра в волейбол.	1				
67	Сдача контрольного норматива – техника приема и передачи мяча в парах. Учебная игра в волейбол.	1				
68	Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча по зонам. Учебная игра в волейбол. Укрепление мышц рук и пальцев.	1				

69	Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча по зонам. Учебная игра в волейбол. Укрепление мышц рук и пальцев.	1				
70	Сдача контрольного норматива – верхняя прямая подача мяча по зонам. Учебная игра в волейбол	1				
71	Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра в волейбол.	1				
72	Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра в волейбол. Прыжковая подготовка.	1				
73	Совершенствование техники одиночного блока. Учебная игра в волейбол. Прыжковая подготовка.	1				
74	Совершенствование техники командного блока. Учебная игра в волейбол.	1				
75	Сдача контрольного норматива – учебная игра в волейбол.	1				
	<i>Спортивные игры</i>	3				
76	Футбол (юноши): передачи мяча, техника ведения мяча и удара по воротам. Бадминтон (девушки) : способы перемещений по площадке. Игра через сетку. Челночный бег.	1				
77	Футбол (юноши): передачи мяча, техника ведения мяча и удара по воротам. Бадминтон (девушки): техника ударов и подач. Игра через сетку. Бег с ускорением.	1				
78	Футбол (юноши): передачи мяча, техника ведения мяча и удара по воротам. Бадминтон (девушки) : использование технических приемов в учебной игре.	1				
	<i>Волейбол</i>	5				
79	Совершенствование тактических действий в процессе игры. Позиционное нападение. Укрепление мышц рук.	1				
80	Совершенствование тактических действий в процессе игры. Прыжковая подготовка.	1				

81	Совершенствование тактических действий в процессе игры. Атака первым темпом.	1				
82	Совершенствование тактических действий в процессе игры. Атака первым темпом.	1				
83	Совершенствование тактических действий в процессе игры. Прыжковая подготовка.	1				
	Баскетбол	6				
84	Совершенствование бросков со средней дистанции. Учебная игра.	1				
85	Совершенствование ведения мяча. Ведение мяча с сопротивлением. Нападение два в одного. Стритбол.	1				
86	Совершенствование ловли и передачи мяча. Нападение три в одного. Стритбол.	1				
87	Совершенствование тактических действий в процессе игры. Зонная защита. Учебная игра.	1				
88	Совершенствование тактических действий в процессе игры. Индивидуальная защита. Учебная игра.	1				
89	Совершенствование технических действий в процессе игры. Учебная игра.	1				
	Легкая атлетика	9				
90	Длительный бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Упражнения для расслабления мышц ног.	1				
91	Длительный бег 12 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Упражнения для расслабления мышц ног.	1				
92	Сдача норматива – бег 1000 метров. Упражнения для расслабления мышц ног.	1				
93	Прыжок в высоту способом "перешагивание". Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1				
94	Сдача норматива - Прыжок в высоту способом	1				

	"перешагивание".				
95	Стартовый разгон. Бег 30,60 и 100 метров. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Оказание первой медицинской помощи.	1			
96	Сдача норматива - бег на короткие дистанции 60 и 100 метров.	1			
97	Специально беговые упражнения. Челночный бег. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
98	Сдача норматива - челночный бег, прыжок в длину с места.	1			
	Национальные виды спорта	4			
99	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через нарты. Метание обруч на стойку, метание мяча с 5-6 шагов разбега на дальность.	1			
100	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через нарты. Метание обруч на стойку, метание мяча с 5-6 шагов разбега на дальность.	1			
101	Сдача норматива - прыжки через нарты.	1			
102	Сдача норматива - Метание обруч на стойку, метание мяча с 5-6 шагов разбега на дальность.	1			

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение учебного предмета «Физическая культура».

Для организации учебного процесса по физической культуре имеются: спортивный зал, пришкольный легкоатлетический стадион (с футбольным полем), баскетбольная и волейбольная площадки

Учебно-методический комплекс

Для проведения уроков физической культуры используется следующая литература для учащихся:

Учебник «Физическая культура» 10–11 классы под редакцией В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2016.

Учебник «Физическая культура» под редакцией И.М.Бутина, С.М.Масленникова - М.Владос 2014г.

Задание для подготовки к Олимпиаде под редакцией В.К.Шлыкова, И.Н.Марченко.

Олимпиада по предмету Физическая культура под редакцией Н.И.Чеснокова, В.В.Кузина, А.А.Красникова.

Физическая культура: учеб.для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. Учреждений / [В.И. Лях, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон и др. под редакцией В.И. Ляха - М.: «Просвещение», 2014.