

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Березовская средняя общеобразовательная школа имени С. Н. Климова»

«Рассмотрено» на заседании МО Протокол № _ от «__» _____ 20__ г.	«Согласовано» Заместитель директора МБОУ "Березовская СОШ им. С.Н. Климова" _____ Клещевникова И. В. от «__» _____ 20__ г.	«Утверждаю» Директор МБОУ «Березовская СОШ им. С.Н. Климова» _____ Деревцова В.В. Приказ № ____ от «__» _____ 20__ г.
---	---	---

### **Рабочая программа**

Учебный предмет: физическая культура  
Уровень образования: среднее общее образование  
Срок освоения программы: 2 года  
Составитель: Аносов Алексей Иванович  
Вервейко Сергей Григорьевич  
Год составления: 2018

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012,

Программа разработана в соответствии с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта и региональными нормативными документами (Письмо департамента образования, культуры и молодёжной политики Белгородской области от 13.05.2010 год № 9-06/2729-ВА «О внесении изменений в базисный учебный план и примерные учебные планы для общеобразовательных учреждений области»; инструктивно-методическое письмо «О преподавании физической культуры в 2010-2011 учебном году»).

Программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

**Целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Задачи данной программы направлены на:**

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Вариативная часть программного материала спланирована на основе подвижных, народных (русская лапта) и спортивных игр (баскетбол, волейбол).

Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня в разделах «Спортивные игры» изучается народная игра «Русская лапта».

Каждый третий урок физической культуры проводится в соревновательно-игровой форме на основании письма департамента образования, культуры и молодёжной политики Белгородской области от 12 мая 2011 г. №1339 «О внесении изменений в региональный

базисный учебный план и примерные учебные планы для общеобразовательных учреждений области». О введении третьего часа физической культуры. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 8 октября 2010 г. № ИК-1494/19

**Учебно – методический комплект**

Лях В.И., Зданевич А.А. Учебник «Физическая культура 10-11 классы», М. «Просвещение» 2014.

Программа в 10 -11 классах рассчитана на 102 часа в год, на 34 учебные недели из расчёта трёх часов в неделю

## **Требования к уровню подготовки учащихся**

Учащийся должен знать

### **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

Правила безопасности на уроках легкой атлетики.

биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний.

основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений.

дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.

прикладное значение легкоатлетических упражнений.

виды и правила соревнований по легкой атлетике.

доврачебная помощь при травмах.

### **ГИМНАСТИКА**

Правила личной гигиены и правила безопасности на уроках с использованием гимнастического инвентаря и оборудования; названия строевых упражнений (строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания), акробатических упражнений, упражнений в висах, упорах, опорных прыжках и основы правильного их выполнения; особенности методики занятий с младшими школьниками; правила профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.

### **ВОЛЕЙБОЛ**

Правила безопасности на уроках волейбола; терминология волейбола, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия; влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. правила соревнований по волейболу.

### **РУССКАЯ ЛАПТА**

Правила безопасности на занятиях по русской лапте;

терминология русской лапты, техника бросков и ловли мяча, техника подбрасывания и ударов по мячу, техника перемещений в поле, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия.

правила соревнований по русской лапте.

### **КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА**

Правила безопасности на уроках кроссовой подготовки;

название разучиваемых упражнений и основы правильной техники в беге;

основные типичные ошибки в технике темпового бега, интервального бега, бега с горы и в гору, бег с гандикапом и преодоления препятствий;

упражнения для развития выносливости.

### **ЕДИНОБОРСТВА**

Правила безопасности на уроках единоборств;

название технических приемов и основы правильной техники;

основные типичные ошибки в технике борьбы лежа и стоя;

упражнения на развитие координационных, силовых способностей и силовой выносливости.

Учащийся должен уметь

### **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетики;

технически правильно выполнять высокий и низкий старт в беге на короткие дистанции; грамотно выстраивать тактику бега на 3000м.

прыгать в длину с места и с 12—15 шагов разбега способом «согнув ноги»;

прыгать в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание»;

выполнять правильно метание гранаты (750 грамм) на дальность с места и с 4-5 бросковых шагов способом «из-за спины через плечо».

проводить подвижные игры с элементами лёгкой атлетики

#### ГИМНАСТИКА

Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках гимнастики; пользоваться современным гимнастическим инвентарем и оборудованием; технически правильно выполнять акробатические упражнения (кувырки вперед, назад, стойка на руках, мост), упражнения в висах (простые и смешанные висы, подтягивание из вися), в упорах (на параллельных брусьях), опорные прыжки (высота 125см); выполнять акробатические упражнения, комбинации упражнений на перекладине и брусьях, владеть гимнастической терминологией.

проводить подвижные игры с элементами гимнастики.

#### ВОЛЕЙБОЛ

Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках волейбола;

выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками;

выполнять нижнюю и верхнюю подачу мяча через сетку, приём мяча двумя руками снизу; играть в волейбол по упрощённым правилам;

проводить подвижные игры с элементами волейбола.

#### РУССКАЯ ЛАПТА

Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках русской лапты;

выполнять передачу мяча на дальность и на точность;

выполнять удары снизу, сверху, сбоку;

выполнять ловлю мяча одной и двумя руками;

проводить подвижные игры с элементами русской лапты.

#### КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках кроссовой подготовки;

технически правильно выполнять темповый бег, интервальный бег, бег с горы и в гору;

технически правильно преодолевать полосу препятствий;

технически правильно выполнять бег с гандикапом;

проводить подвижные игры с элементами кроссовой подготовки.

#### ЕДИНОБОРСТВА

Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках единоборств;

технически правильно выполнять захваты и броски;

технически правильно выполнять схватку в положении лежа и стоя;

проводить подвижные игры с элементами единоборств.

#### ДЕМОНСТРИРОВАТЬ

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи) с места и с полного разбега(12-15м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по форме и массе снаряды в горизонтальную цель 2.5x2.5 метра с 15-25метров.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнить комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине; выполнить опорный прыжок через козла в длину ноги врозь высотой 125см; выполнить акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок вперед через препятствие на высоте 90 сантиметров, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы; лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость.

В единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств.

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально заданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия волейбола.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

№ п/п	Физические способности	контрольное упражнение (тест)	возраст, лет	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1.	скоростные	бег 30м, с	16-17	5.2 и ниже	5.1 - 4.8	4.4 и выше
2.	координационные	челночный бег 3x10м, с	16-17	8.2 и ниже	8.0 – 8.7	7.3 и выше
3.	скоростно-силовые	прыжки в длину с места, см	16-17	180 и ниже	195 - 220	230 и выше
4.	выносливость	6-минутный бег	16-17	1100 и ниже	1300 - 1400	1500 и выше
5.	гибкость	наклон вперед из положения стоя	16-17	5 и ниже	9-12	15 и выше
6.	силовые	подтягивание из виса на высокой перекладине	16-17	4 и ниже	8 - 9	11 и выше

№ п/п	№ в теме	Наименование раздела и тем	Кол-во часов
		<i>Легкая атлетика</i>	<i>11 ч</i>
1	1	Низкий старт (до 40м), Стартовый разгон. Бег на дистанции (70-80м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	1
2	2	Низкий старт (до 40м), Стартовый разгон. Бег на дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Финиширование .ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1
3	3	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных качеств	1
4	4	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных качеств	1
5	5	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростных качеств	1
6	6	Бег на результат (100м). Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	1
7	7	Низкий старт (до 40м), Стартовый разгон. Бег на дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Финиширование ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1
8	8	Низкий старт (до 40м), Стартовый разгон. Бег на дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Финиширование ОРУ. Специальные беговые упражнения.. Развитие скоростных качеств	1
9	9	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростных качеств	1
10	10	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных качеств	1
11	11	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростных качеств	1
		<i>Кроссовая подготовка</i>	<i>6ч</i>
12	1	Бег (20мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	1

13	2	Бег (21мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	1
14	3	Бег (22мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	1
15	4	Бег (23мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	1
16	5	Бег (23мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	1
17	6	Бег (3км). Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения	1
		<i>Волейбол</i>	<i>10ч</i>
18	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	1
19	2	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
20	3	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
21	4	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	
22	5	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1



23	6	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
24	7	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
25	8	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
26	9	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
27	10	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1

№ п/п	№ в теме	Наименование раздела и тем	Кол-во часов
		<i>Гимнастика</i>	<i>21ч</i>
28	1	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	1
29	2	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.	1
30	3	Повороты в движении. ОРУ на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем с переворотом. Развитие силы.	1
31	4	Повороты в движении. ОРУ на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем с переворотом. Развитие силы.	1
32	5	Повороты в движении. ОРУ на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем с переворотом. Развитие силы.	1
33	6	Повороты в движении. ОРУ на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем с переворотом. Развитие силы.	1
34	7	Повороты в движении. ОРУ на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем с переворотом. Развитие силы.	1
35	8	Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на время. ОРУ на месте	1
36	9	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	1
37	10	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	1
38	11	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	1
39	12	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках.	1

		Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	
40	13	Комбинация из разученных элементов(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых способностей	1
41	14	Комбинация из разученных элементов(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых способностей	1
42	15	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых способностей	1
43	16	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	1
44	17	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	1
45	18	Повороты в движении. ОРУ на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну повосьмь. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем с переворотом. Развитие силы.	1
46	19	Повороты в движении. ОРУ на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну повосьмь. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем с переворотом. Развитие силы.	1
47	20	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня	1
48	21	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня	1

№ п/п	№ в теме	Наименование раздела и тем	Кол-во часов
-------	----------	----------------------------	--------------

		<i>Баскетбол</i>	<i>10ч</i>
49	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 × 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	1
50	2	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 × 1). Развитие скоростных качеств	1
51	3	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 × 2). Развитие скоростных качеств	1
52	4	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 × 3). Развитие скоростных качеств	1
53	5	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 × 3). Развитие скоростных качеств	1
54	6	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 × 2). Развитие скоростных качеств	1
55	7	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 × 1 × 2). Развитие скоростных качеств	1
56	8	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита	1

		(2 × 1 × 2). Развитие скоростных качеств	
57	9	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2 × 1 × 2). Развитие скоростных качеств	1
58	10	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением.	1
		<i>Спортивные игры. Волейбол</i>	20ч
59	1.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	1
60	2.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
61	3.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
62	4.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
63	5.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
64	6.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1

65	7.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
66	8.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
67	9.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
68	10.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.	1
69	11.	Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
70	12.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
71	13.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1

72	14.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
73	15.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
74	16.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
75	17.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи	1
76	18.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
77	19.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
78	20.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1

№ п/п в теме	№ в теме	Наименование раздела и тем	Кол-во часов
		<i>Легкая атлетика</i>	<i>14ч</i>
79	1	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	1
80	2	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.  Дозирование нагрузки при занятиях бегом	1
81	3	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.  Прикладное значение легкоатлетических упражнений	1
82	4	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.  Биохимическая основа метания	1
83	5	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	1
84	6	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	1
85	7	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега.  Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	1
86	8	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	1
87	9	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	1
88	10	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	1
89	11	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.  Биохимическая основа метания	1



90	12	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	1
91	13	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	1
92	14	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега  Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	1
		<i>Кроссовая подготовка</i>	<i>10ч</i>
93	1	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры(футбол). Развитие выносливости	1
94	2	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	1
95	3	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	1
96	4	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	1
97	5	Бег (3000 м) на результат. Развитие выносливости	1
98	6	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	1
99	7	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	1
100	8	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	1

101	9	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	1
102	10	Бег (3000 м) на результат. Развитие выносливости	1

### Учебно – тематический план 11 класс

№ п\п	№ в теме	Наименование раздела и тем	Количество часов
		<i>Лёгкая атлетика</i>	<i>12ч</i>
1	1	Лёгкая атлетика. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики . Высокий и низкий старт до 40м. Стартовый разгон..Совершенствование техники спринтерского бега на 100 м.( на результат). Совершенствование прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега. Лапта. Учебная игра.	1
2	2	Лёгкая атлетика .Совершенствование эстафетного бега. Совершенствование прыжка в высоту. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей . Самоконтроль при занятиях л/а. Лапта. Учебная игра.	1
3	3	Лёгкая атлетика. Урок - соревнование. Соревнования в беге на 2000-м. Лапта.	1
4	4	Лёгкая атлетика. Совершенствование спринтерского бега на 100м. Совершенствование прыжка в высоту.(ю) Метание теннисного мяча 150 гр на дальность с 4-5 бросковых шагов с полного разбега в коридор 10м и заданное расстояние. (д) Метание теннисного мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10м; в горизонтальную и вертикальную цель (1/1м) с расстояния 12-14 м .Футбол.	1

5	5	Лёгкая атлетика .Бег на результат -100м. Учёт техники прыжка в высоту .Метание теннисного мяча на заданное расстояния, в горизонтальную и вертикальную цель (1/1 м) с расстояния до 20м(ю) 12-14м (д)., Футбол.	1
6	6	Лёгкая атлетика. Урок - соревнование. Соревнование в беге на 100-м. Лапта.	1
7	7	Лёгкая атлетика . Бег в равномерном темпе до 20мин. (ю)Разучивание метания гранаты 500-700 г места на дальность, с колена, лёжа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. (д) Метание гранаты 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Разучивание прыжка в длину с 13-15 шагов разбега. Футбол.	1
8	8	Лёгкая атлетика. Бег на 2000м. Учёт техники прыжка в длину. Метание теннисного мяча на дальность ,в коридор 10 м, В горизонтальную и вертикальную цель(1x1)м С расстояния 12-14м(д) до 20м (ю). Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах..Лапта. Учебная игра.	1
9	9	Лёгкая атлетика. Урок - соревнование. Соревнование в подтягивании. Футбол.	1
10	10	Лёгкая атлетика. Совершенствование прыжка в длину. Учёт техники метания мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность. .Кросс до20 мин(д) -25-минут(ю). Правила соревнований.. Лапта. Учебная игра.	1
11	11	Лёгкая атлетика. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; Биомеханические основы техники бег, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по л/а и рекорды. Дозирование нагрузки при занятии бегом, прыжками и метанием. Лапта. Учебная игра.	1
12	12	Лёгкая атлетика. Урок - соревнование. Соревнование в беге (ю) 3000м, (д) 2000м. Лапта .Учебная игра.	1
		<i>Спортивные игры (баскетбол)</i>	<i>14ч</i>

13	1	Спортивные игры (баскетбол). Техника безопасности во время игры . Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке. Учебная игра .	1
14	2	Спортивные игры. Совершенствование ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Учебная игра.	1
15	3	Спортивные игры. Урок - соревнование. Соревнование по баскетболу.	1
16	4	Спортивные игры .Совершенствование вариантов ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра.	1
17	5	Спортивные игры. Совершенствование вариантов бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра.	1
18	6	Спортивные игры. Урок - соревнование. Баскетбольная эстафета.	1
19	7	Спортивные игры . Совершенствование действий против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват ,накрывание.) Учебная игра.	1
20	8	Спортивные игры .Совершенствование комбинаций из освоенных элементов. ловля, передача, ведение, бросок .Учебная игра.	1
21	9	Спортивные игры. Урок - соревнование. Соревнование по Мини - футболу.	1
22	10	Спортивные игры. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.	1
23	11	Спортивные игры .Совершенствование тактики свободного нападения Позиционное нападение.(5:0) с изменением позиций игроков. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание ,перехват). Учебная игра.	1

24	12	Спортивные игры. Урок - соревнование. Соревнование по баскетболу, по упрощённым правилам.	1
25	13	Спортивные игры .Совершенствование «Быстрого прорыва».(3:2) Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	1
26	14	Спортивные игры . Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола .Игры и игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3. Учебная игра	1
		<i>Гимнастика</i>	<i>18ч</i>
27	1	Гимнастика. Урок - соревнование. Соревнования с элементами гимнастики.	1
28	2	Гимнастика. Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Совершенствование перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. ОРУ (Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Совершенствование упражнений в висах и упорах (м) Совершенствование пройденного материала в предыдущих классах. Разучивание подъёма в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъём переворотом, (д) Разучивание подъёма толчком ног в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. Совершенствование акробатических упражнений; (м)Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину , высота 150-180 см. Комбинации из ранее изученных элементов. (д) Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее изученных упражнений.. Мини-футбол. Учебная игра.	1

29	3	Гимнастика. Совершенствование строевых упражнений .команда «прямо» , повороты в движении направо, налево. .Совершенствование ОРУ; с подскоками, приседаниями, с поворотами .Совершенствование упражнений в висах и упорах, Совершенствование акробатических упражнений. Мини-футбол. Учебная игра.	1
30	4	Гимнастика. Урок- соревнование. Эстафета с гимнастическими снарядами.	1
31	5	Гимнастика. Совершенствование строевых упражнений .Совершенствование ОРУ. Совершенствование упражнений в висах и упорах. Совершенствование акробатических упражнений. Мини-футбол. Учебная игра.	1
32	6	Гимнастика. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности. Совершенствование ОРУ .Совершенствование упражнений в висах и упорах, Совершенствование акробатических упражнений. Волейбол. Учебная игра	1
33	7	Гимнастика. Урок - соревнование. Поднятие туловища за 30-секунд. Охотники и утки.	1
34	8	Гимнастика .Совершенствование ОРУ; без предметов и с предметами .Упражнения на гимнастической стенке .Совершенствование упражнений в висах и упорах .Совершенствование акробатических упражнений.  Баскетбол. Учебная игра.	1
35	9	Гимнастика. Совершенствование ОРУ. Учет техники выполнения упражнений в висах и упорах . Закрепление техники акробатических упражнений. Волейбол. Учебная игра.	1
36	10	Гимнастика. Урок-соревнование. Прыжки со скакалкой за-30-секунд. Волейбол. Учебная игра.	1
37	11	Гимнастика .Совершенствование ОРУ; с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Учёт техники акробатических упражнений. Волейбол. Учебная игра.	1

38	12	Гимнастика. Совершенствование ОРУ .Совершенствование в лазании по канату. Разучивание опорного прыжка; (Д) Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). (М) Прыжок ноги врозь через коня в длину высота 115-120 см (10 кл). Мини-футбол. Учебная игра.	1
39	13	Гимнастика.Урок - соревнование. Соревнование по волейболу.	1
40	14	Гимнастика . Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Совершенствование ОРУ. (Ю) Совершенствование в лазании по канату , на скорость. По гимнастической стенке бег помощи ног. Подтягивание .(Д) Упражнения в висах и упорах, ору без предметов и с предметами, в парах. Совершенствование опорного прыжка. Волейбол. Учебная игра.	1
41	15	Гимнастика. Совершенствование ОРУ. Строевые упражнения .Совершенствование в лазании по канату. Совершенствование опорного прыжка. Основы знаний: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий. Мини-футбол. Учебная игра.	1
42	16	Гимнастика. Урок - соревнование .Соревнования с элементами гимнастики. Баскетбол. Учебная игра.	1
43	17	Гимнастика. основы знаний .Установка и уборка снарядов. Учёт техники выполнения лазания по канату на скорость. Совершенствование опорного прыжка. Прыжки со скакалкой. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Волейбол. Учебная игра.	1
44	18	Гимнастика Правила соревнований .Учёт техники выполнения опорного прыжка. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями. Мини-футбол. Учебная игра.	1
		<i>Спортивные игры</i>	<i>3ч</i>
45	1	Спортивные игры. Урок - соревнование. Волейбол.	1

46	2	Спортивные игры .Волейбол. Упражнения на развитие выносливости ( Круговая тренировка, подвижные игры с мячом.).	1
47	3	Спортивные игры. Волейбол. Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.(Бег с ускорением, изменением направления темпа, ритма. Варианты техники приёма и передач мяча. Учебная игра.	1
		<i>Кроссовая подготовка</i>	<i>18ч</i>
48	1	Кроссовая подготовка.Урок - соревнование. Соревнование по волейболу.	1
49	2	Кроссовая подготовка .Бег на 2000-метров. Эстафета со скакалкой. Мини-футбол. Учебная игра.	1
50	3	Кроссовая подготовка. Бег на 2000-метров. ОРУ. Упражнения на гимнастической стенке. Мини-футбол. Учебная игра.	1
51	4	Кроссовая подготовка. Урок - соревнование. Волейбол.	1
52	5	Кроссовая подготовка. Равномерный медленный бег (ю) до 25-мин. (д)-до 15-минут. «Картошка».	1
53	6	Кроссовая подготовка. Равномерный медленный бег (м)-20-мин (д)-20 мин. Мини-футбол. Учебная игра.	1
54	7	Кроссовая подготовка. Урок - соревнование. Соревнования Мини-футболу.	
55	8	Кроссовая подготовка. Бег на 2500 м. Волейбол, Учебная игра.	1
56	9	Кроссовая подготовка. Бег на 2500-м. Волейбол, учебная игра.	1
57	10	Кроссовая подготовка.Урок - соревнование. Соревнования с элементами спортивных игр.	1
58	11	Кроссовая подготовка . Бег в равномерном темпе. (ю) -до25 мин. (д) 20 мин. Мини-футбол. Учебная игра.	1



59	12	Кроссовая подготовка. ОРУ. Бег в равномерном темпе до 20 мин. (д). (ю) -25 мин. Волейбол, Учебная игра.	1
60	13	Кроссовая подготовка. Урок - соревнование. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1
61	14	Кроссовая подготовка. Бег 2000-м(д), 3000 м (ю). упражнения на гимнастической стенке. Мини-футбол. Учебная игра.	1
62	15	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе до 20-мин(д), 25-мин (ю). Мини-футбол. Учебная игра.	1
63	16	Кроссовая подготовка. Урок - соревнование. Соревнования по волейболу.	1
64	17	Кроссовая подготовка Бег 3000м (ю), 2000м (д). Волейбол .Учебная игра.	1
65	18	Кроссовая подготовка. Бег с препятствиями, Эстафеты.	1
		<i>Спортивные игры</i>	<i>9ч</i>
66	1	Спортивные игры. Урок - соревнование. Подтягивание.	1
67	2	Спортивные игры. Волейбол. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Совершенствование вариантов подачи мяча. Учебная игра.	1
68	3	Спортивные игры. Волейбол. Совершенствование передачи мяча в парах. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
69	4	Спортивные игры. Урок - соревнование. Соревнование по волейболу.	1
70	5	Спортивные игры. Волейбол. Разучивание вариантов нападающего удара через сетку. Учебная игра.	1
71	6	Спортивные игры. Волейбол. Совершенствование подачи мяча. Разучивание блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка  Учебная игра.	1
72	7	Спортивные игры. Волейбол.  Урок - соревнование. Эстафеты с мячами.	1
73	8	Спортивные игры. Волейбол. Игра по упрощенным правилам волейбола. Правила самоконтроля.	1

74	9	Спортивные игры . Совершенствование нападающего удара через сетку, блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём). Учебная игра.	1
		<i>Единоборства</i>	<i>9ч</i>
75	1	Единоборства. Техника безопасности. Урок - соревнование. Соревнования по перетягиванию каната.	1
76	2	Единоборства. Приёмы борьбы лёжа и стоя, Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами самостраховки. «Выталкивание из круга». Учебная схватка.	1
77	3	Единоборства. Виды единоборств .Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца .Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных способностей. Силовые упражнения и единоборства в парах.	1
78	4	Единоборства.. Урок-соревнование.ОРУ .Соревнование в беге на - 1000-м.	1
79	5	Единоборства. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища .Освобождение от захватов. Силовые упражнения и единоборства в парах. « Бой петухов».	1
80	6	Единоборства. Упражнения в парах. Подготовка мест занятий. Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Техника безопасности. Выталкивание из круга.	1
81	7	Единоборства. Урок - соревнование. Перетягивание каната.	1
82	8	Единоборства. Оказание помощи слабо успевающим ученикам. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Перетягивание в парах.	1
83	9	Единоборства. Совершенствование пройденного материала по приёмам единоборств, подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба двое против двоих».	1
		<i>Лёгкая атлетика</i>	<i>9ч</i>
84	1	Лёгкая атлетика. Техника безопасности при занятиях Л/А. Урок - соревнование. Соревнования в беге на 1000-м.	1

85	2	Лёгкая атлетика. Совершенствование Скоростного бега до 100-м. Совершенствование прыжка в длину с 13-15 шагов разбега . Футбол. Учебная игра.	1
86	3	Лёгкая атлетика. Совершенствование высокого и низкого старта до 40 м . Совершенствование прыжка в длину. Лапта. Учебная игра.	1
87	4	Лёгкая атлетика. Урок –соревнование. Прыжок в длину с места. Лапта.	1
88	5	Лёгкая атлетика. ОРУ. Учёт техники прыжка в длину. Совершенствование метания теннисного мяча на дальность. Совершенствование метания гранаты. Лапта. Учебная игра.	1
89	6	Лёгкая атлетика. Совершенствование прыжка в высоту. Совершенствование метания мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10-м. Совершенствование метания гранаты. Лапта. Учебная игра.	1
90	7	Лёгкая атлетика. Урок-соревнование. Футбол.	1
91	8	Лёгкая атлетика. Учёт техники прыжка в высоту. Учёт техники метания мяча на дальность. Учёт техники метания гранаты. Ловля набивного мяча после броска партнёра. Лапта. Учебная игра.	1
92	9	Лёгкая атлетика. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Правила самоконтроля и гигиены. Бросок набивного мяча (2)кг двумя руками из различных и.п. Бег на результат 100-м.	1
93	1	Спортивные игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. (Футбол) . Урок- соревнование	1
94	2	Спортивные игры. Футбол. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники :ведения, удар(пас) ,приём мяча, остановка, удар по воротам. Учебная игра.	1
95	3	Спортивные игры. Футбол. Совершенствование ведения мяча по прямой с изменением направления движения с пассивным сопротивлением защитника. Терминология избранной игры. Учебная игра.	1
96	4	Спортивные игры. Урок- соревнование. Соревнование по футболу.	1

97	5	Спортивные игры. Футбол. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники :ведения, удар(пас) ,приём мяча, остановка, удар по воротам. Влияние игры на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы ,воспитание нравственных и волевых качеств Учебная игра.	1
98	6	Спортивные игры. Футбол. Совершенствование правил игры. Учебная игра.	1
99	7	Спортивные игры. Урок- соревнование. Соревнования по футболу.	1
100	8	Спортивные игры. Футбол . Игровые задания 3:1,3:2,3:3,2:1., с атакой и без атаки ворот. Учебная игра.	1
101	9	Спортивные игры. Футбол . Действия против игрока без мяча и с мячом.(выбивание, отбор, перехват).Правила игры. Учебная игра.	1
102	10	Спортивные игры. Урок - соревнование. Соревнования по футболу.	1

## Содержание учебного предмета

### 10 класс

#### *Легкая атлетика (11ч)*

Низкий старт (до 40м), Стартовый разгон. Бег на дистанции (70-80м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств  
Низкий старт (до 40м), Стартовый разгон. Бег на дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Финиширование .ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств  
Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных качеств. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростных качеств  
Бег на результат (100м). Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств  
Низкий старт (до 40м), Стартовый разгон. Бег на дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Финиширование ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств  
Низкий старт (до 40м), Финиширование ОРУ. Специальные беговые упражнения.. Развитие скоростных качеств. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростных качеств  
Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных качеств.

#### *Кроссовая подготовка (6ч)*

Бег (20мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости  
Бег (21мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости  
Бег (22мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости  
Бег (23мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости  
Бег (3км). Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения

#### *Волейбол (10ч)*

Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ  
Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей  
Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей  
Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей

#### *Гимнастика (21ч)*

Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ. Повороты в движении. ОРУ на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем с переворотом. Развитие силы. Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на время. ОРУ на месте  
Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках

и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых способностей. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. Повороты в движении. ОРУ на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну повосьемь. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем с переворотом. Развитие силы. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня

#### *Баскетбол (10ч)*

Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 × 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ

Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 × 3). Развитие скоростных качеств. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 × 1 × 2). Развитие скоростных качеств.

Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2 × 1 × 2). Развитие скоростных качеств. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением

#### *Спортивные игры. Волейбол (20ч)*

Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ

Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей

Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей

#### *Легкая атлетика (14ч)*

Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный

бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Прикладное значение легкоатлетических упражнений

Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания

Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Метание гранаты на

дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых

качеств. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств  
*Кроссовая подготовка (10ч)*

Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости

Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости

Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости

Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости

Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости

Бег (3000 м) на результат. Развитие выносливости

### **Русская лапта**

*Техника защиты.* Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, располагающихся в поле. Стартовая стойка игрока, подающего мяч, положение ног, туловища, рук. Перемещения боком, спиной, лицом: шаги, скачок, прыжок, бег, остановка.

Сочетания способов перемещения. Ловля мяча. Ловля мяча двумя руками - мяч, летящий на уровне груди; мяч, летящий выше головы; мяч, прыгающий на площадке; мячи, летящие слева и справа на разных уровнях, на расстоянии вытянутых рук. Ловля мяча из положения лежа, стоя, спиной (при выполнении передачи резко развернуться), боком, сидя на площадке. Сидя на площадке ловить мяч, летящий вправо и влево. Ловля мяча, летящего «свечой». Ловля мяча одной рукой: правой и левой руками с близкого расстояния (3-10 м), с дальнего расстояния (30-40 м). Ловля одной рукой мяча, летящего выше головы; мяча, летящего в 2-х м от игрока влево и вправо; мяча, катящегося по площадке в 2-х м от игрока. Ловля мяча, прыгающего по площадке влево и вправо от игрока. Ловля мяча из положения, стоя спиной к бросающему мяч, стоя боком, сидя, лежа на площадке.

Выполнение передачи мяча. Передача мяча: с близкого расстояния (3-10 м), со среднего расстояния (10-30 м), с дальнего расстояния (30-40 м) на точность. Выполнение передачи на точность, стоя спиной к партнеру (партнер передвигается влево и вправо, вперед и назад). Выполнение передачи с места, в движении, с поворотом, с кувырком. Передачи сидя, лежа на полу. Выполнение передачи на звуковой сигнал (стоя спиной к трем партнерам сделать передачу игроку, подавшему сигнал) Передача мяча из-за спины, сбоку, снизу и обратной рукой.

Осаливание (бросок мяча в соперника). Бросок мяча на точность по крупным и небольшим мишеням, стоя лицом и спиной к мишеням. Броски мяча по движущимся

крупным и небольшим мишеням Стоя к ним лицом и спиной. Броски в движении, в прыжке, с поворотом по неподвижным мишеням. Броски с разных дистанций. Бросок мяча в игрока, совершающего финт или увертывание. Броски правой и левой руками по движущимся мишеням.

Переосаливание. Поднять мяч после броска соперника и сделать обратный бросок (осаливание).

Поддача мяча. Поддача мяча на различные высоты (от 50 см до 3 м). Поддача мяча с помощью ног за счет маха руки (подкидывая мяч на различную высоту, стараться, чтобы мяч попадал в круг поддачи). Поддача мяча на точность приземления.

*Техника нападения.* Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, бьющих ударом «сверху», «сбоку», «свечой». Стартовая стойка игрока, готовящегося к перебежке (высокий старт). Удар сверху. Выбор биты. Способы держания биты (хват). Способы удара битой: кистевой, локтевой, плечевой. Удары в заданную зону. Ложные замахи для удара в противоположную сторону. Удары, посылающие мяч по высокой траектории. Подбивание мяча плоской битой. Удар сбоку. Выбор биты Способы держания биты (хват) Способы удара битой кистевой, локтевой, плечевой Количество попаданий битой по мячу, привязанному к перекладине футбольных ворот на веревке или резине. Удары на дальность Удар битой на расстояние 10 м (удар «подставкой») Удар, после которого мяч летит по низкой траектории Удар по мячу, после которого мяч летит по высокой траектории. Удар по мячу, подброшенному на высоту 50 см, 1 м, 1,5 м Удары битой на заданное расстояние Удары битой в заданные зоны. Удар «свечой» Выбор биты Способы держания биты Способы удара битой локтевой, плечевой Удары по низко подброшенному мячу Удары по высоко подброшенному мячу Удары в заданные зоны Удары на точность приземления Удары, посылающие мяч вблизи контрольной линии Количество попаданий по мячу, подвязанному к перекладине футбольных ворот на веревке или резине.

Перебежки. Перемещение лицом, боком, спиной вперед шаги, прыжки, бег, остановка Сочетания способов перемещения Старты на 30 м, 60 м, с максимальной скоростью Бег 100 м с разделительным стартом (пробежать 50 м со средней скоростью, развернуться и оставшиеся 50 м бежать с максимальной скоростью в обратном направлении)

Челночный бег 10 x 10 м Пробежки коротких отрезков с максимальной скоростью из разнообразных исходных положений (лежа, сидя, стоя спиной и др.), обегая на пути различные препятствия (барьеры, ямы, щиты, стойки и др.) Зигзагообразный бег и по дуге. Акробатические упражнения Различные виды кувырков (вперед, назад, прыжком и др.) Перевороты из разных положений сальто вперед и назад в группировке Упражнения по самостраховке при падении.

Прыжки. Прыжки толчком одной ногой, двумя ногами Разнообразные прыжки в длину, в высоту (с места, с разбега). Самоосаливание Бег по коридору, ограниченному двумя линиями, расстояние между ними 1 м. Бег - 100 м (50 м по коридору вперед с максимальной скоростью, развернуться, 50 м. и обратно, при этом бегущий не должен наступать на линии, ограничиваю.

## **11 класс**

### *Лёгкая атлетика (12ч)*

Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Высокий и низкий старт до 40м. Стартовый разгон..Совершенствование техники спринтерского бега на 100 м.( на результат). Совершенствование прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега. Лапта. Учебная игра.

Совершенствование эстафетного бега. Совершенствование прыжка в высоту. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях л/а. Лапта. Учебная игра.



Урок - соревнование. Соревнования в беге на 2000-м. Лапта.

Совершенствование спринтерского бега на 100м. Совершенствование прыжка в высоту.(ю) Метание теннисного мяча 150 гр на дальность с 4-5 бросковых шагов с полного разбега в коридор 10м и заданное расстояние. (д) Метание теннисного мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10м; в горизонтальную и вертикальную цель (1/1м) с расстояния 12-14 м .Футбол.

Бег на результат -100м. Учёт техники прыжка в высоту. Метание теннисного мяча на заданное расстояния, в горизонтальную и вертикальную цель (1/1 м) с расстояния до 20м(ю) 12-14м (д)., Футбол.Урок - соревнование. Соревнование в беге на 100-м. Лапта. Бег в равномерном темпе до 20мин. (ю)Разучивание метания гранаты 500-700 г места на дальность, с колена, лёжа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. (д) Метание гранаты 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Разучивание прыжка в длину с 13-15 шагов разбега. Футбол.

Бег на 2000м. Учёт техники прыжка в длину. Метание теннисного мяча на дальность ,в коридор 10 м, В горизонтальную и вертикальную цель(1x1)м С расстояния 12-14м(д) до 20м (ю). Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Лапта. Учебная игра.Урок - соревнование. Соревнование в подтягивании. Футбол.Совершенствование прыжка в длину. Учёт техники метания мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность.Кросс до20 мин(д) -25-минут(ю). Правила соревнований. Лапта. Учебная игра.Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; Биомеханические основы техники бег, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по л/а и рекорды. Дозирование нагрузки при занятии бегом, прыжками и метанием. Лапта. Учебная игра.Урок - соревнование. Соревнование в беге (ю) 3000м, (д) 2000м. Лапта.Учебная игра.

*Спортивные игры (баскетбол)(14ч)*

Спортивные игры (баскетбол). Техника безопасности во время игры. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке. Учебная игра.

Совершенствование ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Учебная игра.

Урок - соревнование. Соревнование по баскетболу.

Совершенствование вариантов ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Урок - соревнование. Баскетбольная эстафета.

Совершенствование действий против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват ,накрывание.) Учебная игра.

Совершенствование комбинаций из освоенных элементов. :ловля, передача, ведение, бросок .Урок - соревнование. Соревнование по мини - футболу.

Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.Совершенствование тактики свободного нападения Позиционное нападение.(5:0) с изменением позиций игроков. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание ,перехват). Учебная игра.

Урок - соревнование. Соревнование по баскетболу, по упрощённым правилам.

Совершенствование «Быстрого прорыва».(3:2) Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Игра по упрощённым правилам мини- баскетбола .Игры и игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3. Учебная игра.

*Гимнастика (18ч)*

Урок - соревнование. Соревнования с элементами гимнастики.

Техника безопасности на уроках гимнастики.

Строевой шаг, пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Совершенствование перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. ОРУ. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Совершенствование упражнений в висах и упорах (м) Совершенствование пройденного материала в предыдущих классах.

Разучивание подъёма в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъём переворотом, (д) Разучивание подъёма толчком ног в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. Совершенствование акробатических упражнений; (м) Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. Комбинации из ранее изученных элементов. (д) Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее изученных упражнений. Мини-футбол. Учебная игра.

Совершенствование строевых упражнений .команда «прямо», повороты в движении направо, налево. Совершенствование ОРУ; с подскоками, приседаниями, с поворотами. Совершенствование упражнений в висах и упорах, Совершенствование акробатических упражнений. Мини-футбол. Учебная игра.

Урок-соревнование. Эстафета с гимнастическими снарядами.

Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование ОРУ. Совершенствование упражнений в висах и упорах. Совершенствование акробатических упражнений. Мини-футбол. Учебная игра.

Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности.

Совершенствование ОРУ. Совершенствование упражнений в висах и упорах,

Совершенствование акробатических упражнений. Волейбол. Учебная игра.

Урок - соревнование. Поднятие туловища за 30-секунд. Охотники и утки.

Совершенствование ОРУ; без предметов и с предметами. Упражнения на гимнастической стенке. Совершенствование упражнений в висах и упорах. Совершенствование акробатических упражнений. Баскетбол. Учебная игра.

Совершенствование ОРУ. Учет техники выполнения упражнений в висах и упорах.

Закрепление техники акробатических упражнений. Волейбол. Учебная игра.

Урок-соревнование. Прыжки со скакалкой за-30-секунд. Волейбол. Учебная игра.

Совершенствование ОРУ; с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Учёт техники акробатических упражнений. Волейбол. Учебная игра.

Совершенствование ОРУ. Совершенствование в лазании по канату. Разучивание опорного прыжка; (Д) Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). (М) Прыжок ноги врозь через коня в длину высота 115-120 см (10 кл). Мини-футбол. Учебная игра.

Урок - соревнование. Соревнование по волейболу.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей.

Сове (Ю) Совершенствование в лазании по канату, на скорость. По гимнастической стенке бег помощи ног. Подтягивание. (Д) Упражнения в висах и упорах, ору без предметов и с предметами, в парах. Совершенствование опорного прыжка. Волейбол. Учебная игра.

Совершенствование ОРУ. Строевые упражнения. Совершенствование в лазании по канату. Совершенствование опорного прыжка. Основы знаний: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий. Мини-футбол. Учебная игра. Урок - соревнование. Соревнования с элементами гимнастики. Баскетбол. Учебная игра.

Установка и уборка снарядов. Учёт техники выполнения лазания по канату на скорость. Совершенствование опорного прыжка. Прыжки со скакалкой. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Волейбол. Учебная игра.

Правила соревнований. Учёт техники выполнения опорного прыжка. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями. Мини-футбол. Учебная игра.

#### *Спортивные игры (3ч)*

Урок - соревнование. Волейбол. Упражнения на развитие выносливости (Круговая тренировка, подвижные игры с мячом.).

Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления темпа, ритма. Варианты техники приёма и передач мяча. Учебная игра.

#### *Кроссовая подготовка (18ч)*

Урок - соревнование. Соревнование по волейболу.

Бег на 2000-метров. Эстафета со скакалкой. Мини-футбол. Учебная игра.

Бег на 2000-метров. ОРУ. Упражнения на гимнастической стенке. Мини-футбол.

Урок - соревнование. Волейбол.

Равномерный медленный бег (ю) до 25-мин. (д)-до 15-минут. «Картошка».

Равномерный медленный бег (м)-20-мин (д)-20 мин. Мини-футбол. Учебная игра.

Урок - соревнование. Соревнования по мини-футболу.

Бег на 2500 м. Волейбол,

Урок - соревнование. Соревнования с элементами спортивных игр.

Бег в равномерном темпе. (ю) -до25 мин. (д) 20 мин. Мини-футбол. Учебная игра.

ОРУ.Бег в равномерном темпе до 20 мин. (д). (ю) -25 мин. Волейбол, Учебная игра.

Урок - соревнование. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

Бег 2000-м(д), 3000 м (ю). упражнения на гимнастической стенке. Мини-футбол. Учебная игра.Бег в равномерном темпе до20-мин(д), 25-мин (ю). Мини-футбол. Учебная игра.

Урок - соревнование. Соревнования по волейболу.

Бег 3000м (ю), 2000м (д). Волейбол. Учебная игра.

Бег с препятствиями, Эстафеты.

#### *Спортивные игры (9ч)*

Урок - соревнование. Подтягивание.

Волейбол. Передача мяча над собой, во встречных колонах. Совершенствование вариантов подачи мяча. Учебная игра.

. Совершенствование передачи мяча в парах. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Урок - соревнование. Соревнование по волейболу.

Разучивание вариантов нападающего удара через сетку. Учебная игра.

Совершенствование подачи мяча. Разучивание блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка. Учебная игра.

Урок - соревнование. Эстафеты с мячами.

Игра по упрощенным правилам волейбола. Правила самоконтроля.

Совершенствование нападающего удара через сетку, блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём). Учебная игра.

#### *Единоборства (9ч)*

Техника безопасности.Урок - соревнование. Соревнования по перетягиванию каната.

Приёмы борьбы лёжа и стоя, Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами самостраховки. «Выталкивание из круга». Учебная схватка.

Виды единоборств.Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца

.Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его

координационных способностей. Силовые упражнения и единоборства в парах.

Урок-соревнование.ОРУ .Соревнование в беге на -1000-м.

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Силовые упражнения и единоборства в парах. «Бой петухов».

Упражнения в парах. Подготовка мест занятий. Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Техника безопасности. Выталкивание из круга.

Урок - соревнование. Перетягивание каната.

Оказание помощи слабо успевающим ученикам. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Перетягивание в парах.

Совершенствование пройденного материала по приёмам единоборств, подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба двое против двоих».

*Лёгкая атлетика (9ч)*

Техника безопасности при занятиях Л/А. Урок - соревнование. Соревнования в беге на 1000-м.

Совершенствование скоростного бега до 100-м. Совершенствование прыжка в длину с 13-15 шагов разбега. Футбол. Учебная игра.

Совершенствование высокого и низкого старта до 40 м. Совершенствование прыжка в длину. Лапта. Учебная игра.

Урок –соревнование. Прыжок в длину с места. Лапта.

ОРУ. Учёт техники прыжка в длину. Совершенствование метания теннисного мяча на дальность. Совершенствование метания гранаты. Лапта. Учебная игра.

Совершенствование прыжка в высоту. Совершенствование метания мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10-м. Совершенствование метания гранаты. Лапта. Учебная игра.

Урок-соревнование. Футбол.

Учёт техники прыжка в высоту. Учёт техники метания мяча на дальность. Учёт техники метания гранаты. Ловля набивного мяча после броска партнёра. Лапта. Учебная игра.

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Правила самоконтроля и гигиены. Бросок набивного мяча (2)кг двумя руками из различных и.п. Бег на результат 100-м.

*Спортивные игры (10ч)*

Техника безопасности при занятиях спортивными играми. (Футбол). Урок- соревнование Футбол. Совершенствование комбинаций

из освоенных элементов техники: ведения, удар(пас) ,приём мяча, остановка, удар по воротам. Учебная игра.

Футбол. Совершенствование ведения мяча по прямой с изменением направления движения с пассивным сопротивлением защитника. Терминология избранной игры. Учебная игра.

Урок- соревнование. Соревнование по футболу.

Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники :ведения, удар(пас) ,приём мяча, остановка, удар по воротам. Влияние игры на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы ,воспитание нравственных и волевых качеств Учебная игра.

Совершенствование правил игры. Учебная игра.

Урок- соревнование. Соревнования по футболу.

Игровые задания 3:1,3:2,3:3,2:1., с атакой и без атаки ворот. Учебная игра.

Действия против игрока без мяча и с мячом.(выбивание, отбор, перехват).Правила игры. Учебная игра.

Урок - соревнование. Соревнования по футболу.

## **ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ**

Основные формы контроля - нормативы, тестирование. Текущий и рубежный контроль за уровнем освоения программы обеспечивается в процессе уроков по усмотрению учителя. Это аттестация по итогам обучения за четверть; аттестация по итогам года.

## ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ

### Основная литература

Учебник Лях В.И., Зданевич А.А. «Физическая культура 10-11 классы», издательство «Просвещение» 2015г. . в котором школьники найдут сведения по гигиене, рациональному режиму дня, питанию, самоконтролю, профилактике травматизма; комплексы упражнений для развития основных физических качеств; упражнения для совершенствования техники спортивных игр (футбола, волейбола, баскетбола, гандбола), технике выполнения гимнастических и легкоатлетических упражнений, входящих в школьную программу.

### Дополнительная литература

1. Волейбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ, олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный).-М.: Советский спорт,2003.-112с.- 2 шт.
2. Клещев Ю.И. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям: Учебное пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 192 с.

### Оборудование

1. Параллельные брусья
2. Перекладина
3. Бревно
4. Гимнастические маты
5. Гимнастическая стенка
6. Гимнастические скамейки
7. Стойки и планка для прыжков в высоту
8. Волейбольная сетка
9. Конь
10. Козёл
11. Мостики для опорного прыжка
12. Обручи
13. Скакалки
14. Мячи волейбольные
15. Мячи футбольные
16. Мячи баскетбольные
17. Биты для игры в лапту
18. Мячи теннисные
19. Секундомер