


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа № 24» города Смоленска

РАССМОТРЕНА

Руководитель ШМО

Скоробогатова В.М. 


Протокол

от «28» августа 2020 г.

№ 5

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора

Анисимова А.В. 

«31» августа 2020 г.

РАССМОТРЕНА на

педагогическом совете


Протокол

от «30» августа 2020 г.

№13

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СШ № 24»

Ботулева Е.В. 

от «31» августа 2020 г.

Приказ № 153 - ОД



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

10 – 11 классы

Составил учитель физической культуры

Сабиров Валерий Иванович

Смоленск

Пояснительная записка

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

1. Федеральным государственным образовательным стандартом среднего образования, утвержденным Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. №413;
2. Программой по физической культуре 10 – 11 классов в соответствие с ФГОС. Автор В.И.Лях. Предметная линия учебников В.И.Ляха, 10 – 11 классы. – М.: Просвещение, 2014
3. Основной образовательной программой среднего образования МБОУ «СШ №24

Предметные результаты

Выпускник на базовом уровне научится:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

1. Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
2. Выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
3. Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
4. Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
5. Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

1. Содержание учебного предмета

10 класс

Теоретическая часть

Тема 1.1. Инструкция по технике безопасности на занятиях по физической культуре (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры). Правила поведения в спортзале. Техника безопасности при работе с инвентарём.

Тема 1.2. Правила и формы занятий физическими специальными упражнениями, доступными по состоянию здоровья. Правила дыхания при занятиях ФУ и комплекс для носоглотки. Закаливание воздухом и водой. Понятие об утомлении и переутомлении, активный и пассивный отдых. Смена деятельности как вариант формы отдыха.

Тема 1.3. Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Общая характеристика и причины возникновения профессиональных заболеваний. Современные системы физического

воспитания, их оздоровительное и прикладное значение Расчёт «индекса здоровья» по показателям (пробы Руфье).
Технология планирования и контроля в системе регулярных оздоровительных занятий, основывающихся на состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности (общие представления).

Тема 1.4. Правовые основы физической культуры (извлечения из закона Российской Федерации «О физической культуре»). Роль и значение занятий физической культурой для сохранения творческой активности и долголетия, поддержания репродуктивной функции человека. Положение о Всероссийском комплексе ГТО 5 ступени.

Практическая часть

Тема 2. Гимнастика. Физическая подготовка: развитие силы, скоростно-силовых качеств, координация, гибкости.

Меры безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с гимнастическими палками и гантелями, на гимнастической стенке и скамейке, с использованием тренажерных устройств.

Развитие двигательных способностей с использованием прикладных упражнений (лазаний, упражнений на равновесие, преодоления препятствий, прыжков) и общеразвивающих упражнений с элементами ритмической и атлетической гимнастики.

Материал, пройденный в предыдущих классах. Повороты в движении кругом, перестроение из колонны по два, по четыре, по восемь в движении. Упражнения в висах и упорах, комплексы ОРУ (ОФП), упражнения с предметами и без предметов Силовые упражнения, круговая тренировка. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность.

разных снарядов из разных исходных положений, круговая тренировка. ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами, элементы художественной гимнастики. Комбинации ОРУ без предметов и с предметами (комбинации с обручами, скакалкой, мячами), то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений, упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, снарядах, акробатические упражнения (сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках, комбинации из ранее изученных элементов), ритмическая гимнастика.

Перекладина высокая. Подтягивание. **Брусья.** Сгибание, разгибание рук в упоре. **Опорный прыжок.** Козел в ширину, высота 115-120см. Прыжок ноги врозь, с напрыгиванием на снаряд ноги вместе, соскок. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (ноги в ширину, высота 110 см). **Акробатика.** Группировка из положений присед, сед, лежа на спине; перекаты вперед, назад. Кувырок вперед, назад, соединение кувырков. Стойка на голове. **Бревно.** Ходьба по бревну с различными положениями рук, с движениями руками. С остановкой в стойке на

одной ноге, другая нога вперёд, в сторону, назад. Ходьба боком. Ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча. С поворотом кругом. С остановкой и переходом в стойку на одном колене. Ходьба с предметами. Ходьба по бревну различными шагами. С остановкой и опусканием в сед. Вставание с помощью и без помощи рук. Сед в полушагат. Упражнение на бревне «Ласточка». Прыжки со сменной ног. Соскок прогнувшись. Соскок ноги врозь. **Элементы атлетической гимнастики** (массово-оздоровительное направление). Выполнение разнообразных общеразвивающих упражнений с гантелями, амортизаторами, гириями, тренажерами. Тренировка упражнений вводного комплекса: 1- подтягивание в висе на перекладине; 2- сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 3- приседание с выпрыгиванием; 4- из положения, лежа на спине сгибания туловища. Освоение и тренировка упражнений вводного комплекса: 1- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 2- лазанье по канату без помощи ног; 3- подъем ног в висе на перекладине или гимнастической стенке на максимальную высоту; 4- подъем корпуса из положения, лежа на спине; 5- ходьба с отягощением.

Тема 3. Легкая атлетика и кроссовая подготовка. Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Развитие двигательных способностей с использованием упражнений легкой атлетики.

Бег 30,60,100,500 м. Кроссовая подготовка. Физическая подготовка: Развитие выносливости.

Преодоление препятствий. Кросс до 5км. Обучение технике высокого старта. Бег по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне; бег с преодолением естественных препятствий. Бег на дистанцию 1000-3000 м. Эстафетный бег 4x100м, 4x400м. Обучение низкому и высокому старту. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции, финиширования. Специальные упражнения бегуна. Обучение и совершенствование эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Тренировка в беге на короткие дистанции. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, с группой, эстафеты. Бег в равномерном и переменном темпе в течении 15-20 мин, бег на 2000 м. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений на расстоянии от 10 до 25 м, эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Стартовый разгон, бег на расстояние до 40 м, эстафетный бег, бег на 100м на результат. Варианты челночного бега, с изменением направления скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна в длину. Прыжки через препятствия и на точность приземления. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. **Метание** теннисного мяча, гранаты. Метание различных предметов в цель и на дальность с разбега, в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-14м. Обучение технике метания гранаты (теннисного мяча). Стартовое положение метателя, держание и несение гранаты (теннисного мяча), разбег, заключительное усилие. Специальные упражнения метателя.

Тема 4. Спортивные игры

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

Баскетбол. Различные эстафеты, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом, на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Ведение мяча в течении 10-13 сек в разных стойках с максимальной частотой ударов; подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения в сочетании с прыжками, метанием и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Упражнения по совершенствованию техники перемещений и владения мячом; метание в цель различными мячами; жонглирование (индивидуально, в парах у стенки) упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами; подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным. Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижение. Стойки защитника, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.

Волейбол. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Передача назад. Изучение элементов тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия. Верхняя тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра.

Тема 5. Подвижные игры и эстафеты

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

«Гир», «Перетяни за черту», «Жмурки», «Купи бычка», «Догнать переднего», «Перепрыжка в противоположную сторону», «Игра в хоккей руками», «Кто быстрее», «Длинные прыжки с мячом», «Далёкий бросок», «Летучий мяч», «Высокий бросок», «Школа мяча», «Бег вдвоём на трёх ногах», «Надеть и снять верёвочное кольцо», «Бег ловких», «Бег пьяных», «Перетяни за черту», «Мяч - мишень», «Гонка мячей различные варианты». Футбол.

Формы контроля и критерии оценки

Основными формами контроля являются зачетные занятия.

Критериями оценки являются:

- уровень овладения теоретическими и методическими знаниями, практическими умениями и навыками;
- общая физическая подготовленность;
- уровень спортивно-технической подготовленности по базовым видам спорта и жизненно-важными умениями.

- спортивно-техническая подготовленность и уровня овладения жизненно необходимыми навыками.

11 класс

Теоретическая часть

Тема 1.1. Инструкция по технике безопасности на занятиях по физической культуре (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры). Правила поведения в спортзале. Техника безопасности при работе с инвентарём.

Тема 1.2. Правила и формы занятий физическими специальными упражнениями, доступными по состоянию здоровья. Правила дыхания при занятиях ФУ и комплекс для носоглотки. Закаливание воздухом и водой. Понятие об утомлении и переутомлении, активный и пассивный отдых. Смена деятельности как вариант формы отдыха.

Тема 1.3. Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Общая характеристика и причины возникновения профессиональных заболеваний. Современные системы физического воспитания, их оздоровительное и прикладное значение Расчёт «индекса здоровья» по показателям (пробы Руфье). Технология планирования и контроля в системе регулярных оздоровительных занятий, основывающихся на состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности (общие представления).

Тема 1.4. Правовые основы физической культуры (извлечения из закона Российской Федерации «О физической культуре»). Роль и значение занятий физической культурой для сохранения творческой активности и долголетия, поддержания репродуктивной функции человека. Положение о Всероссийском комплексе ГТО 5 ступени.

Практическая часть

Тема 2. Гимнастика. Физическая подготовка: развитие силы, скоростно-силовых качеств, координация, гибкости.

Меры безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с гимнастическими палками и гантелями, на гимнастической стенке и скамейке, с использованием тренажёрных устройств.

Развитие двигательных способностей с использованием прикладных упражнений (лазаний, упражнений на равновесие, преодолении препятствий, прыжков) и общеразвивающих упражнений с элементами ритмической и атлетической гимнастики.

Материал, пройденный в предыдущих классах. Повороты в движении кругом, перестроение из колонны по два, по четыре, по восемь в движении. Упражнения в висах и упорах, комплексы ОРУ (ОФП), упражнения с предметами и без предметов Силовые упражнения, круговая тренировка. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность

разных снарядов из разных исходных положений, круговая тренировка. ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами, элементы художественной гимнастики. Комбинации ОРУ без предметов и с предметами (комбинации с обручами, скакалкой, мячами), то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений, упражнения с мячами), на гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, снарядах, акробатические упражнения (сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках, комбинации из ранее изученных элементов), ритмическая гимнастика.

Перекладина высокая. Подтягивание. Сгибание, разгибание рук в упоре. **Опорный прыжок.** Козел в ширину, высота 115-120см. Прыжок ноги врозь, с напрыгиванием на снаряд ноги вместе, соскок. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см). **Акробатика.** Группировка из положений присед, сед, лежа на спине; перекаты вперед, назад. Кувырок вперед, назад, соединенные кувырков. Стойка на голове. **Бревно.** Ходьба по бревну с различными положениями рук, с движениями руками. С остановкой в стойке на одной ноге, другая нога вперёд, в сторону, назад. Ходьба боком. Ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча. С поворотом кругом. С остановкой и переходом в стойку на одном колене. Ходьба с предметами. Ходьба по бревну различными шагами. С остановкой и опусканием в сед. Вставание с помощью и без помощи рук. Сед в полушагаг. Упражнение на бревне «Ласточка». Прыжки со сменной ног. Соскок прогнувшись. Соскок ноги врозь. **Элементы атлетической гимнастики** (массово-оздоровительное направление). Выполнение разнообразных общеразвивающих упражнений с гантелями, амортизаторами, гириями, тренажерами. Тренировка упражнений вводного комплекса: 1- подтягивание в висе на перекладине; 2-сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 3- приседание с выпрыгиванием; 4- из положения, лежа на спине сгибания туловища. Освоение и тренировка упражнений вводного комплекса: 1- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 2- лазанье по канату без помощи ног; 3- подъем ног висе на перекладине или гимнастической стенке на максимальную высоту; 4- подъем корпуса из положения, лежа на спине; 5- ходьба с отягощением.

Тема 3. Легкая атлетика и кроссовая подготовка

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Развитие двигательных способностей с использованием упражнений легкой атлетики.

Бег 30,60,100,500 м. Кроссовая подготовка. Физическая подготовка: Развитие выносливости.

Преодоление препятствий. Кросс до 5км. Обучение технике высокого старта. Бег по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне; бег с преодолением естественных препятствий. Бег на дистанцию 1000-3000 м. Эстафетный бег 4x100м, 4x400м. Обучение низкому и высокому старту. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции, финиширования. Специальные

упражнения бегуна. Обучение и совершенствование эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Тренировка в беге на короткие дистанции. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикалом, в парах, с группой, эстафеты. Бег в равномерном и переменном темпе в течении 15-20 мин, бег на 2000 м. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений на расстоянии от 10 до 25 м, эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Стартовый разгон, бег на расстояние до 40 м, эстафетный бег, бег на 100м на результат. Варианты челночного бега, с изменением направления скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна в длину. Прыжки через препятствия и на точность приземления. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. **Метание** теннисного мяча, гранаты. Метание различных предметов в цель и на дальность с разбега, в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-14м. Обучение технике метания гранаты (теннисного мяча). Стартовое положение метателя, держание и несение гранаты (теннисного мяча), разбег, заключительное усилие. Специальные упражнения метателя.

Тема 4. Спортивные игры

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

Баскетбол. Различные эстафеты, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом, на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Ведение мяча в течении 10-13 сек в разных стойках с максимальной частотой ударов; подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения в сочетании с прыжками, метанием и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Упражнения по совершенствованию техники перемещений и владения мячом; метание в цель различными мячами; жонглирование (индивидуально, в парах у стенки) упражнения на быстроту и точность реакции; прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами; подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным. Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижение. Стойки защитника, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.

Волейбол. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Передача назад. Изучение элементов тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия. Верхняя тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра.

Тема 5. Подвижные игры и эстафеты

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

«Гир», «Перетяни за черту», «Жмурки», «Купи бычка», «Догнать переднего», «Перепрыжка в противоположную сторону», «Игра в хоккей руками», «Кто быстрее», «Длинные прыжки с мячом», «Далёкий бросок», «Летучий мяч», «Высокий бросок», «Школа мяча», «Бег вдвоём на трёх ногах», «Надеть и снять верёвочное кольцо», «Бег ловких», «Бег пьяных», «Перетяни за черту», «Мяч - мишень», «Гонка мячей различных варианты». Футбол.

Формы контроля и критерии оценки

Основными формами контроля являются зачетные занятия.

Критериями оценки являются:

- уровень овладения теоретическими и методическими знаниями, практическими умениями и навыками;
- общая физическая подготовленность;
- уровень спортивно-технической подготовленности по базовым видам спорта и жизненно-важными умениями.
- спортивно-техническая подготовленность и уровня овладения жизненно необходимыми навыками.

2. Тематическое планирование

10 класс

102 часа

Тема	Количество часов	№№ уроков	Содержание учебного материала	Виды деятельности учащихся
Лёгкая атлетика	30	1-15: 86-99	Развитие скоростных способностей - 7 час.	Раскрывать теоретические сведения о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями; правилах самостоятельного выполнения упражнений домашних заданий; о дыхании во время выполнения упражнений; питания и двигательном режиме школьников; о правилах безопасности при выполнении упражнений.
			Развитие скоростной выносливости - 5 час.	
			Метание - 5 час.	

			<p>Прыжки - 5 час.</p> <p>Развитие выносливости - 8 час.</p>	<p>Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений по лёгкой атлетике; выполнять домашние задания.</p> <p>Демонстрировать вариативные выполнения беговых упражнений (низкий старт, стартовый разгон, финальное ускорение).</p> <p>Демонстрировать технику прыжковых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику метательных упражнений.</p>
<p>Гимнастика с элементами акробатики</p>	<p>21</p>	<p>28-48</p>	<p>Акробатические упражнения - 3 час.</p> <p>Строевые упражнения - 3 час.</p> <p>Развитие гибкости - 3 час.</p> <p>Упражнения в висах и упорах - 3 час.</p> <p>Опорный прыжок - 3 час.</p> <p>Лазание по канату - 3 час.</p> <p>Развитие силовых способностей - 1 час.</p> <p>Развитие координационных способностей - 1 час.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей - 1</p>	<p>Раскрывать теоретические сведения о правильном дыхании во время выполнения упражнений, о питании и двигательном режиме.</p> <p>Владеть правилами техники безопасности и страховки.</p> <p>Выполнять общеразвивающие упражнения с несимметричными и промежуточными положениями рук.</p> <p>Составлять и выполнять комплексы утренней гимнастики с предметами и без предметов. Знать правила самостраховки и страховки товарища во время выполнения упражнений. Лазать по канату различными способами, научиться комбинациям из ранее освоенных акробатических</p>

			час.	упражнений, комбинациям в висах и упорах, опорному прыжку.
			Передача вперед - 2 час.	Раскрывать теоретические знания об истории волейбола.
			Верхняя прямая подача - 8 час.	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники основных приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
			Прием мяча снизу после подачи - 6 час.	Перемещаться в стойке игрока, передавать мяч сверху двумя руками на месте и после перемещения.
			Изучение элементов тактики игры: индивидуальныe, групповые и командные действия в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. - 5 час.	Демонстрировать приём мяча после подачи, приём и передачу мяча на месте, индивидуально и в парах после перемещения, в прыжке. Уметь выполнять варианты подачи мяча, демонстрировать нападающий удар и тактические действия игроков на площадке.
			Передача назад - 2 час.	
			Верхняя тактика игры в защите и в нападении. 2 час.	
			Ловля мяча двумя руками - 2 час.	Раскрывать теоретические сведения об истории баскетбола. Описывать технику изучаемых
Волейбол	25	22-27; 59-66; 75-82		

Баскетбол	26	16-21; 49-58; 67-74		<p>игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки.</p> <p>Раскрывать теоретические сведения об истории баскетбола.</p> <p>Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники основных приёмов и действий, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Ловить и передавать мяч двумя руками от груди, вести мяч в различных стойках, с изменениями направления движения и скорости, в парах с пассивным сопротивлением противника, при продвижении вперёд, отскоком от пола. Бросать мяч с места и в движении, вырывать и выбивать мяч, взаимодействовать с другими игроками, знать тактику индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите.</p>
-----------	----	---------------------	--	--

11 класс

102 часа

Тема	Количество часов	№№ уроков	Содержание учебного материала	Виды деятельности учащихся
Лёгкая атлетика	27	1-15: 86-99	Развитие скоростных способностей - 6 час.	Раскрывать теоретические сведения о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями; правилах самостоятельного выполнения упражнений домашних заданий; о дыхании во время выполнения упражнений; питания и двигательном режиме школьников; о правилах безопасности при выполнении упражнений.
			Развитие скоростной выносливости - 5 час.	Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений по лёгкой атлетике; выполнять домашние задания.
			Метание - 5 час.	Демонстрировать вариативные выполнения беговых упражнений (низкий старт, стартовый разгон, финальное ускорение).
			Прыжки - 5 час.	Демонстрировать технику прыжковых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки.
			Развитие выносливости - 6 час.	Демонстрировать технику метательных упражнений.
			Акробатические	Раскрывать теоретические сведения о

Гимнастика с элементами акробатики	21	28-48	упражнения - 3 час.	<p>правильном дыхании во время выполнения упражнений, о питании и двигательном режиме.</p> <p>Владеть правилами техники безопасности и страховки.</p> <p>Выполнять общеразвивающие упражнения с несимметричными и промежуточными положениями рук.</p> <p>Составлять и выполнять комплексы утренней гимнастики с предметами и без предметов. Знать правила страховки и страховки товарища во время выполнения упражнений. Лазать по канату различными способами, научиться комбинациям из ранее освоенных акробатических упражнений, комбинациям в висах и упорах, опорному прыжку.</p>
			Строевые упражнения - 3 час.	
Волейбол	25	22-27; 59-66; 75-82	Развитие гибкости - 3 час.	<p>Раскрывать теоретические знания об истории волейбола.</p> <p>Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники основных приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Перемещаться в стойке игрока, передавать мяч сверху двумя руками на</p>
			Упражнения в висах и упорах - 3 час.	
			Опорный прыжок - 3 час.	
			Лазание по канату - 3 час.	
			Развитие силовых способностей - 1 час.	
Развитие координационных способностей - 1 час.				
Развитие скоростно-силовых способностей - 1 час.				
Передача вперед - 2 час.				
Верхняя прямая подача - 8 час.				
Прием мяча снизу после подачи - 6 час.				
Изучение элементов тактики игры: индивидуальные,				

			<p>групповые и командные действия в защите и в нападении.</p> <p>Взаимодействие игроков.</p> <p>- 5 час.</p> <p>Передача назад - 2 час.</p> <p>Верхняя тактика игры в защите и в нападении. 2 час.</p>	<p>месте и после перемещения.</p> <p>Демонстрировать приём мяча после подачи, приём и передачу мяча на месте, индивидуально и в парах после перемещения, в прыжке.</p> <p>Уметь выполнять варианты подачи мяча, демонстрировать нападающий удар и тактические действия игроков на площадке.</p>
Баскетбол	26	16-21; 49-58; 67-74	<p>Ловля мяча двумя руками - 2 час.</p> <p>Стойки защитника, вырывание и выбивание мяча - 4 час.</p> <p>- 4 час.</p> <p>- 4 час.</p> <p>Ловля мяча одной рукой - 2 час.</p> <p>Бросок по кольцу двумя руками сверху - 2 час.</p> <p>Бросок одной рукой сверху - 2 час.</p> <p>Развитие координационных способностей - 2 час.</p> <p>Эстафеты, подвижные</p>	<p>Раскрывать теоретические сведения об истории баскетбола.</p> <p>Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки.</p> <p>Раскрывать теоретические сведения об истории баскетбола.</p> <p>Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники основных приёмов и действий, соблюдать правила безопасности.</p>

			<p>игры, двусторонние игры и игровые задания - 2 час.</p> <p>Подвижные игры с мячом, прилжжённые к спортивному - 2 час.</p>	<p>Ловить и передавать мяч двумя руками от груди, вести мяч в различных стойках, с изменениями направления движения и скорости, в парах с пассивным сопротивлением противника, при продвижении вперёд, отскоком от пола. Бросать мяч с места и в движении, вырывать и выбивать мяч, взаимодействовать с другими игроками, знать тактику индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите.</p>
--	--	--	---	--