

УТВЕРЖДАЮ.

Директор Чередникова Е.А.
Чередникова
Приказ № 30 от 30.08.2019 г.



«ПРОВЕРЕНО»

Заместитель директора по УР:
Колпакова Н.И.
Дата: 29.08.2019 г.

**«СОГЛАСОВАНО на заседании кафедры
«Технология, искусство, физическая
культура»**

Рекомендуется к утверждению
Протокол № 1 от 29.08 2019 г.
Руководитель кафедр Юнгова Н.П. Юнгова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету "Физическая культура"

(полное наименование)

10-11

(классы)

2 года

(срок реализации)

СОСТАВИТЕЛИ

Должность: учитель

Ф.И.О. Долгих С.Г.

Должность: _____

Ф.И.О. _____

Должность: _____

Ф.И.О. _____

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 10-11 КЛАССОВ РАЗРАБОТАНА НА ОСНОВАНИИ СЛЕДУЮЩИХ ДОКУМЕНТОВ:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г., N 413 (в действующей редакции).
2. Примерная основная общеобразовательная программа среднего общего образования (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).
3. Основная общеобразовательная программа среднего общего образования ГБОУ СОШ с.Алексеевка.
4. Рабочая программа курса Физическая культура. 10-11 классы/авт.-сост. В.И. Лях-М.: «Просвещение» 2019.

ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ УЧЕБНИКИ

Учебник. Физическая культура 10-11 классы. Автор: В.И. Лях. – М. Просвещение, 2018 год.

МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Продолжительность учебного года для учащихся 10-11 классов – 34 недели. Учебный план для классов предусматривает 3 ч в неделю, 204 ч за два года обучения.

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год
10	3	102
11	3	102
Итого		204

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура».

Выпускник на базовом уровне научится:

– определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения 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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

10-11 КЛАССЫ

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся 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. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни

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

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвиже-

ние на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

Гимнастика с элементами акробатики:

Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом; перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.

Освоение висов и упоров: подъем в упор силой, вис согнувшись- вис прогнувшись сзади; подъем переворотом (юноши).

Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок (девушки).

Освоение и совершенствование опорных прыжков.

Прыжок ноги врозь(юноши); прыжок углом с косога разбега толчком одной ногой(девушки).

Освоение и совершенствование акробатических упражнений: длинный кувырок через препятствие 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; прыжки в глубину с высоты 150-180 см; комбинация из ранее изученных приемов(юноши).

Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках. Комбинация из ранее изученных элементов.

Легкая атлетика

Совершенствование техники спринтерского бега.

Варианты низкого старта. Низкий старт и стартовый разгон с 10-20 метров у юношей и девушек в 10 классе до 30-40 метров в 11 классе. Бег с ускорением до 40 метров. Бег на 60 метров. Бег на 100 метров, 100 метров на результат.

Овладение техникой эстафетного бега. Передача эстафеты в парах.

Эстафеты 4x25м по прямой; то же на повороте; эстафеты 4x50 и 4x100 метров.

Совершенствование техники длительного бега.

Равномерный бег 15-20 минут (10 класс); 20-25 минут(11 класс). Техника бега на 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки). Кроссовая подготовка.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Прыжок в длину с разбега до 13-15 шагов способом «согнув ноги», и «прогнувшись».

Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

Метание в горизонтальные и вертикальные цели (расстояние до цели: у юношей до 18-20 метров, у девушек 12-14 метров). Метание гранаты на дальность.

Лыжная подготовка.

10 класс. Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с прокатом. Переход с неоконченным толчком одной палки. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах: перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону; перепрыгивание

в сторону; преодоление пологих, мало- и среднепокатых склонов; подъемы средней протяженности.

11 класс. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных ходов(распределение сил на лыжне; резкое ускорение; приемы борьбы с противниками). прохождение дистанции до 5 км.

Баскетбол.

Совершенствование техники передвижений.

Совершенствование техники ловли и передачи мяча: передача одной рукой снизу; одной рукой сбоку.

Совершенствование техники ведения мяча: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.

Совершенствование техники бросков мяча: бросок одной и двумя руками в прыжке; броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния; броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций; штрафной бросок.

Совершенствование техники защитных действий: вырывание и выбивание; перехват; накрывание.

Совершенствование техники перемещений и владения мячом.

Совершенствование тактики игры: командное нападение; взаимодействие с заслоном; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

Волейбол

Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину; прием мяча с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину; прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе; передача мяча сверху двумя руками.

Совершенствование техники подач мяча: верхняя прямая подача.

Совершенствование техники нападающего удара: прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом.

Совершенствование техники защитных действий: блокирование (индивидуальное и групповое).

Совершенствование тактики игры: индивидуальные и групповые действия в нападении; командные тактические действия в нападении; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

10 – класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		юноши			девушки		
	Учащиеся	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”
10	Челночный бег 3*10 м, сек	7.2	7.7	8.1	8.4	8.9	9.5

10	Бег 30 м, секунд	4.8 и меньше	5.2-5.5	5.6 и больше	4.9 и меньше	5.4-5.8	5.9 и больше
10	Бег 1000м. мин.	3.48	4.20	5.00	4.35	5.30	6.20
10	Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
10	Бег 3000 м.(ю) ;2000 м.(д) мин	12.40	13.30	14.30	10.20	11.15	12.10
10	Прыжки в длину с места	230	210	170	205	185	160
10	Подтягивание на перекладине	11	9	7	16	12	7
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	25	18	18	12	6
10	Наклоны вперед из положения сидя	13	8	5	19	13	8
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа				52	45	37

1 - класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Учащиеся	юноши			девушки		
			“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
11	Челночный бег 3*10 м, сек	7.2	7.8	8.2	8.6	9.2	9.7	
11	Бег 30 м, секунд	4.7 и меньше	5.1-5.4	5.5	4.9 и меньше	5.4-5.8	5.9 и больше	
11	Бег 1000м. мин.	3.48	4.20	5.00	4.35	5.30	6.20	
11	Бег 100 м, секунд	13.8	14.2	15.0	16.2	17.0	18.0	
11	Бег 3000 м.(ю); 2000 м,(д) мин	12.20	13.00	14.00	10.00	11.10	12.20	
11	Прыжки в длину с места	240	220	190	205	190	165	
11	Подтягивание на перекладине	12	10	8	17	13	9	

11	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	25	18	18	12	6
11	Наклоны вперед из положения сидя	13	8	5	19	13	8
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа				56	48	40

Содержание учебного предмета
Годовое распределение
сетки часов на разделы по рабочей программе физического воспитания
при 3-х урочных занятиях в неделю в 10 – 11 классах.

Разделы рабочей программы	Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования	Классы		Всего часов
		10	11	
Основы знаний о физической культуре	Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы	4	4	8
Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой	Основы техники безопасности и профилактики травматизма	В течение урока	В течение урока	
Способы физической культуры с общеприкладной и спортивной направленностью:	Двигательные действия и навыки, действия и приёмы в подвижных и спортивных играх			
- Гимнастика, акробатика		18	18	28
- Лыжня подготовка		18	18	32
- Баскетбол		24	24	40
- Волейбол		18	18	36
- Лёгкая атлетика		24	24	48
ИТОГО:				204
ВСЕГО:		102	102	204

Тематическое планирование
10 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов на тему	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
Общетеоретические и исторические сведения в процессе урока			
Легкая атлетика (13 часов)			
1	Бег на 100м. Финиширование. Низкий старт (10-20 м). Стартовый разгон. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
2	Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические прыжка в длину.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
3	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
4-5	Преодоление полосы препятствий. Бег до 2000м.). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	2	Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.
6	Бег 2000м и 3000м.	1	Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.
7	Бег 100м и 800м Преодоление полосы препятствий	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м) Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Соблюдают правила безопасности.
8-9	Прыжки в высоту способом "перешагивание	2	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Приме-

			няют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности
10	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча		Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
11-13	Развитие скоростно-силовых качеств Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	3	Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.
Волейбол (18 часов)			
14	Перемещение, передача двумя сверху. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
15	Перемещение, передача двумя сверху стоя спиной к партнёру Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу.	1	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
16	Передача двумя сверху в прыжке Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
17	Прием нападающего удара. Нападающий удар. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	1	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
18-19.	Прием нападающего удара. Поддача. Блокирование.	2	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
20-21	Поддача. Нападающий удар из зоны 2,4. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	2	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
22-23	Блокирование. Игра в защите. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая поддача,	2	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила без-

	прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		опасности.
24-25	Подача в левую и правую половину площадки. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	2	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
26-28	Подача. Игра в защите. Учебная игра 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.	3	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
29-31	Двусторонняя игра. Подстраховка. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	3	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)			
32-34	Повороты в движении. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках (девушки). Развитие координационных способностей.	3	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.
35-36	Лазание по канату. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.
37-38	Опорный прыжок через козла (прыжок ноги врозь -юноши; прыжок углом с косого разбега толчком одной ноги девушки) Развитие скоростно-силовых качеств.	2	Описывать технику и выполнять опорные прыжки. Соблюдают правила безопасности.
39-40	Упражнения в равновесии	2	Выполнять элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности
41-42	Подтягивание. Подъем туловища. Элементы. Вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре юноши. Толчком двух ног вис углом – девушки. Развитие силы.	2	Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности.

43-44	Упражнение на перекладине. Вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре юноши. Толчком двух ног вис углом – девушки. Развитие силы.	2	Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности.
45-46	Элементы художественной гимнастики. (Скакалка)	2	Описывать технику и выполнять упражнения со скакалкой. Соблюдают правила безопасности.
47-48	Элементы единоборств. Упражнения с гантелями. Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	Выполнять элементы единоборств. Соблюдают правила безопасности.
49-50	Силовая подготовка.		Выполнять силовые упражнения используя вес собственного тела. Соблюдают правила безопасности.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (18 часов)

51-52	ТБ на уроках л/п. Коньковый ход. Первая помощь при обморожениях, Прохождение дистанции 3 км.	2	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой. Соблюдают правила безопасности.
53-55	Коньковый ход дистанция 3км. Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Спуски, подъемы, торможения. Прохождения дистанции 3км.	3	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой. Соблюдают правила безопасности.
56-57	Переход с одновременных ходов на попеременные. Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Одновременный душажный ход. Спуски, подъемы, торможения. Прохождения дистанции 4 км.	2	Уметь: проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы. Соблюдают правила безопасности.
58	Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Переход с одновременных ходов на одновременные. Спуски, подъемы, торможения. Прохождение дистанции до 4 км.	2	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, спуски, подъемы, торможение. Соблюдают правила безопасности.
59	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил	1	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, спуски, подъемы, торможение. Соблюдают правила безопасности
60-61	Элементы тактики лыжных гонок: лидирование, прохождение дистанции до 5 км по среднeperесеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа.	2	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, преодоление спусков, подъемов, торможение, преодоление пре-

			пятствий. Соблюдают правила безопасности.
62	Элементы тактики лыжных гонок: финиширование Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Прохождение дистанции 5 км. Преодоление пологих, мало- и среднепокатых склонов. Подъемы средней протяженности.	1	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, преодоление спусков, подъемов, торможение, преодоление препятствий. Соблюдают правила безопасности.
63	Преодоление контруклона коньковым ходом. Прохождение дистанции 5 км. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах: перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону.	1	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, преодоление спусков, подъемов, торможение, преодоление препятствий. Соблюдают правила безопасности.
64	Преодоление дистанции до 7 км Преодоление пологих, мало- и среднепокатых склонов. Подъемы средней протяженности.	1	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, преодоление спусков, подъемов, торможение, преодоление препятствий. Соблюдают правила безопасности
65	Горнолыжная подготовка. Спуски в низкой и средней стойках	1	Преодоление спусков, подъемов, торможение, преодоление препятствий. Соблюдают правила безопасности
66-67	Лыжные эстафеты, дистанция до 5км. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах	2	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, преодоление спусков, подъемов, передавать эстафету. Соблюдают правила безопасности.
68	Прохождение дистанции до 8км Переход с одновременных Преодоление пологих, мало- и среднепокатых склонов. Подъемы средней протяженности.	1	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, преодоление спусков, подъемов, торможение. Соблюдают правила безопасности.
Баскетбол (24 часа)			
69-70	Перемещения. Ловля - передача мяча одной рукой. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Развитие координационных способностей.	2	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
71	Ловля передача мяча одной рукой в. Передача мяча различными способа-	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические

	ми на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ		действия. Соблюдают правила безопасности.
72	Ловля -передача мяча в движении. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1).	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности
73-74	Штрафной бросок. Учебная игра. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Совершенствование техники бросков мяча.	2	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности
75	Бросок в прыжке одной рукой от плеча. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Развитие скоростных качеств	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности
76	Трехочковый бросок. Учебная игра. Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра в баскетбол. Развитие физических качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности
77	Взаимодействия игроков в нападении: малая восьмерка Совершенствование передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
78	Взаимодействия игроков в нападении: заслоны и наведения Совершенствование передвижений и остановок игрока.Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3). Развитие скоростных качеств	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
79	Взаимодействия игроков в нападении: скрестный выход Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
80	Взаимодействие игроков в защите проскальзывание. Совершенствование тактики игры (командное нападение, индивидуальные, групповые и командные действия в защите). Учебная игра баскетбол. Развитие	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности

	физических качеств.		
81	Проскальзывание и переключение. Учебная игра. Совершенствование тактики игры (командное нападение, индивидуальные, групповые и командные действия в защите). Учебная игра баскетбол. Развитие физических качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
82	Проскальзывание и переключение. Учебная игра. Совершенствование техники передвижений. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Штрафной бросок. Учебная игра.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
83-84	Персональная защита и прессинг. Совершенствование тактики игры (командное нападение, индивидуальные, групповые и командные действия в защите). Учебная игра баскетбол. Развитие физических качеств.	2	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
85	Учебная игра. Судейство. Совершенствование тактики игры (командное нападение, индивидуальные, групповые и командные действия в защите). Учебная игра баскетбол. Развитие физических качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
86	Ведение мяча, дриблинг. Совершенствование техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
87	Дриблинг. Двусторонняя игра. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
88-90	Двусторонняя игра. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.	3	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
Легкая атлетика (12 часов)			
91	Челночный бег 3x10м.. Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт. Стартовый разгон (10-20 метров). Специальные беговые упражнения. Разви-	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Соблюда-

	тие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.		ют правила безопасности.
92-93	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
94	Прыжок в длину с разбега и с места. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
95	Бег на короткие дистанции 100м. Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт. Стартовый разгон (10-20 метров). Бег на 100 метров в среднем темпе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
96	Преодоление полосы препятствий. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники спринтерского бега. Специальные беговые упражнения.	1	Демонстрируют технику гладкого бега и бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.
97-98	Бег 2000м и 3000м Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	2	Демонстрируют технику гладкого бега и бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.
99-100	Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание гранаты из различных исходных положений (ю), метание гранаты (д). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
101-102	Развитие двигательных качеств. Мини-футбол. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	2	Демонстрируют технику бега на длинную дистанцию. Соблюдают правила безопасности.

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	Определенные способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				юноши			девушки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9—5,3 5,9—5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,6 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3—8,7 9,3—8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170—190 170—190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300-1400 1300-1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклоны вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12— 14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол. раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол. раз (девушки)	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13—15 13—15	18 и выше 18

**Тематическое планирование
11 класс**

№ урока	Тема урока	Количество часов на тему	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
Общетеоретические и исторические сведения в процессе урока			
Легкая атлетика (13 часов)			
1	Бег на 100м. Финиширование. Низкий старт (10-20 м). Стартовый разгон. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
2	Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические прыжка в длину.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
3	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
4-5	Преодоление полосы препятствий. Бег до 2000м.). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	2	Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.
6	Бег 2000м и 3000м.	1	Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.
7	Бег 100м и 800м Преодоление полосы препятствий	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м) Описывают технику выполнения

			беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Соблюдают правила безопасности.
8-9	Прыжки в высоту способом "перешагивание"	2	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности
10	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча		Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
11-13	Развитие скоростно-силовых качеств Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	3	Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.
Волейбол (18 часов)			
14	Перемещение, передача двумя сверху. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
15	Перемещение, передача двумя сверху стоя спиной к партнёру Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу.	1	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
16	Передача двумя с верху в прыжке Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
17	Прием нападающего удара. Нападающий удар. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	1	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
18-19.	Прием нападающего удара. Поддача. Блокирование.	2	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
20-	Поддача. Нападающий удар из зоны 2,4.	2	Выполнять в игре или игровой си-

21	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		туации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
22-23	Блокирование. Игра в защите. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	2	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
24-25	Подача в левую и правую половину площадки. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	2	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
26-28	Подача. Игра в защите. Учебная игра 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.	3	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
29-31	Двусторонняя игра. Подстраховка. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	3	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)			
32-34	Повороты в движении. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках (девушки). Развитие координационных способностей.	3	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.
35-36	Лазание по канату. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.
37-38	Опорный прыжок через козла (прыжок ноги врозь -юноши; прыжок углом с косого разбега толчком одной ноги девушки) Развитие скоростно-силовых качеств.	2	Описывать технику и выполнять опорные прыжки. Соблюдают правила безопасности.

39-40	Упражнения в равновесии	2	Выполнять элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности
41-42	Подтягивание. Подъем туловища. Элементы. Вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре юноши. Толчком двух ног вис углом – девушки. Развитие силы.	2	Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности.
43-44	Упражнение на перекладине. Вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре юноши. Толчком двух ног вис углом – девушки. Развитие силы.	2	Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности.
45-46	Элементы художественной гимнастики. (Скакалка)	2	Описывать технику и выполнять упражнения со скакалкой. Соблюдают правила безопасности.
47-48	Элементы единоборств. Упражнения с гантелями. Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	Выполнять элементы единоборств. Соблюдают правила безопасности.
49-50	Силовая подготовка.		Выполнять силовые упражнения используя вес собственного тела. Соблюдают правила безопасности.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (18 часов)

51-52	ТБ на уроках л/п. Коньковый ход. Первая помощь при обморожениях, Прохождение дистанции 3 км.	2	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой. Соблюдают правила безопасности.
53-55	Коньковый ход дистанция 3км. Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Спуски, подъемы, торможения. Прохождения дистанции 3км.	3	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой. Соблюдают правила безопасности.
56-57	Переход с одновременных ходов на попеременные. Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Одновременный двушажный ход. Спуски, подъемы, торможения. Прохождения дистанции 4 км.	2	Уметь: проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы. Соблюдают правила безопасности.
58	Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Переход с одновременных ходов на одновременные. Спуски, подъемы, торможения. Прохождение дистанции до 4 км.	2	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, спуски, подъемы, торможение. Соблюдают правила безопасности.
59	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил	1	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы

			ды с одного хода на другой, спуски, подъемы, торможение. Соблюдают правила безопасности
60-61	Элементы тактики лыжных гонок: лидирование, прохождение дистанции до 5 км по среднeperесеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа.	2	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, преодоление спусков, подъемов, торможение, преодоление препятствий. Соблюдают правила безопасности.
62	Элементы тактики лыжных гонок: финиширование Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Прохождение дистанции 5 км. Преодоление пологих, мало- и среднепокатых склонов. Подъемы средней протяженности.	1	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, преодоление спусков, подъемов, торможение, преодоление препятствий. Соблюдают правила безопасности.
63	Преодоление контруклона коньковым ходом. Прохождение дистанции 5 км. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах: перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону.	1	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, преодоление спусков, подъемов, торможение, преодоление препятствий. Соблюдают правила безопасности.
64	Преодоление дистанции до 7 км Преодоление пологих, мало- и среднепокатых склонов. Подъемы средней протяженности.	1	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, преодоление спусков, подъемов, торможение, преодоление препятствий. Соблюдают правила безопасности
65	Горнолыжная подготовка. Спуски в низкой и средней стойках	1	Преодоление спусков, подъемов, торможение, преодоление препятствий. Соблюдают правила безопасности
66-67	Лыжные эстафеты, дистанция до 5км. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах	2	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, преодоление спусков, подъемов, передавать эстафету. Соблюдают правила безопасности.
68	Прохождение дистанции до 8км Переход с одновременных Преодоление пологих, мало- и среднепокатых склонов. Подъемы средней протяженности.	1	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, преодоление спусков, подъемов, торможение. Соблюдают правила безопасности.
Баскетбол (24 часа)			

69-70	Перемещения. Ловля - передача мяча одной рукой. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Развитие координационных способностей.	2	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
71	Ловля передача мяча одной рукой в. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
72	Ловля -передача мяча в движении. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1).	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности
73-74	Штрафной бросок. Учебная игра. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Совершенствование техники бросков мяча.	2	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности
75	Бросок в прыжке одной рукой от плеча. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Развитие скоростных качеств	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности
76	Трехочковый бросок. Учебная игра. Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра в баскетбол. Развитие физических качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности
77	Взаимодействия игроков в нападении: малая восьмерка Совершенствование передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
78	Взаимодействия игроков в нападении: заслоны и наведения Совершенствование передвижений и остановок игрока.Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3). Развитие скоростных качеств	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
79	Взаимодействия игроков в нападении: скрестный выход. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Нападение против зонной за-	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.

	щиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.		
80	Взаимодействие игроков в защите проскальзывание. Совершенствование тактики игры (командное нападение, индивидуальные, групповые и командные действия в защите). Учебная игра баскетбол. Развитие физических качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности
81	Проскальзывание и переключение. Учебная игра. Совершенствование тактики игры (командное нападение, индивидуальные, групповые и командные действия в защите). Учебная игра баскетбол. Развитие физических качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
82	Проскальзывание и переключение. Учебная игра. Совершенствование техники передвижений. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Штрафной бросок. Учебная игра.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
83-84	Персональная защита и прессинг Совершенствование тактики игры (командное нападение, индивидуальные, групповые и командные действия в защите). Учебная игра баскетбол. Развитие физических качеств.	2	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
85	Учебная игра. Судейство. Совершенствование техники защитных действий (вырывание и выбивание). Совершенствование тактики игры (командное нападение, индивидуальные, групповые и командные действия в защите). Учебная игра баскетбол. Развитие физических качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
86	Ведение мяча, дриблинг. Совершенствование техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
87	Дриблинг. Двусторонняя игра. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.

88-90	Двусторонняя игра. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.	3	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
Легкая атлетика (12 часов)			
91	Челночный бег 3x10м.. Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт Стартовый разгон (10-20 метров). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Соблюдают правила безопасности.
92-93	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
94	Прыжок в длину с разбега и с места. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
95	Бег на короткие дистанции 100м. Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт. Стартовый разгон (10-20 метров). Бег на 100 метров в среднем темпе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
96	Преодоление полосы препятствий. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники спринтерского бега. Специальные беговые упражнения.	1	Демонстрируют технику гладкого бега и бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.
97-98	Бег 2000м и 3000м Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	2	Демонстрируют технику гладкого бега и бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.
99-100	Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание гранаты из различных исходных положений (ю), метание гранаты (д).	2	Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соот-

	Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.		ветствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
101-102	Развитие двигательных качеств. Мини-футбол. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	2	Демонстрируют технику бега на длинную дистанцию. Соблюдают правила безопасности.

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	Определенные способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				юноши			девушки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9—5,3 5,9—5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,6 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3—8,7 9,3—8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170—190 170—190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300-1400 1300-1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклоны вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12— 14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол. раз (юноши), на низкой перекладине	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13—15 13—15	18 и выше 18

		из вися ле- жа, кол. раз (девушки)							
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Аннотация к рабочей программе учебного предмета «Физическая культура»

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» на уровень основного среднего образования составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 с изменениями и дополнениями от 29.12.2014, 31.12.2015) с учетом Примерной программы учебного предмета «Физическая культура» на уровень основного общего образования (в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015 федерального учебно-методического объединения по общему образованию) и авторской программы

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся 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. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.