

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА им. А.И.Кузнецова с.  
Курумоч. Самарская область с. Курумоч, пр Ленина, дом 1**

<p>Рассмотрено на заседании педагогического совета ГБОУ СОШ с. Курумоч протокол № 1 от «31» августа 2018 г.</p>	<p>«Согласовано»  зам. директора по УР «31» августа 2018 г.</p>	<p>«Утверждаю» директор ГБОУ СОШ с. Курумоч Приказ № 64 — од от 01.09.2018  Каширин И.К.</p> 
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Рабочая программа**  
*по*  
**ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
*для* \_\_\_10-11\_\_\_ *классов*

2014 год

# Рабочая программа

Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. В.И.Лях, А.А. Зданевич. М.: Просвещение, 2008.

**Класс:** 10-11

**Количество часов в неделю:** 3 часа

**Количество часов в год:** 102 часа

**Предмет:** Физическая культура

**Уровень:** Базовый

## Содержание учебного предмета.

В данной программе материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

### **Социокультурные основы.**

10-11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы и организации.

### **Психолого-педагогические основы.**

10-11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых мероприятиях. **Медико-биологические основы.**

10-11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровья.

### **Приёмы саморегуляции.**

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

### **Баскетбол.**

10-11 класс. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. ТБ при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

### **Волейбол.**

10-11 класс. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств, Правила игры. ТБ при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

### **Гимнастика с элементами акробатики.**

10-11 класс. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. ТБ при занятии гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

### **Лёгкая атлетика.**

10-11 класс. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. ТБ при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.

#### **Лыжная подготовка**

10-11класс.Основы биомеханики движений лыжника. Влияние лыжного спорта на развитие двигательных качеств. Правила соревнований по лыжам. Техника безопасности и профилактика обморожений. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях на лыжах.

#### **Бадминтон**

10-11 класс. Значение бадминтона для ЗОЖ. Правила соревнований. Применение различных форм бадминтона.

#### **Настольный теннис**

10-11 класс. Основы движений теннисиста. Правила соревнований. Разновидности тенниса.

## **Планируемые результаты**

### **10 класс**

#### **1. Лёгкая атлетика:**

Уметь выполнять: Бег 100 и 1000 метров; Кросс 2000, 3000 метров; Прыжки в длину с разбега; Прыжки в длину с места; Прыжки в высоту; Метание гранаты на дальность; Челночный бег с кубиками 3x10м.

#### **2. Гимнастика:**

Уметь выполнять: -висы и упоры:

Подъём в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, подъём махом вперёд (юноши).

Соединение на высокой перекладине: из вися, силой мах вперёд, размахивания, подъём разгибом в упор, отмах назад, оборот, назад касаясь, мах другой в вис и соскок махом вперёд (юноши).Подтягивание на низкой перекладине(дев) Упор на руках, размахивания, подъём в сед ноги врозь, размахивания в упоре, махом назад стойка на плечах, кувырок вперёд в сед ноги врозь, размахивание в упоре, соскок вперёд с поворотом(юноши).:Подъем переворотом на нижней с опорой о верхнюю жердь , сед углом на нижней, равновесие на нижней, кувырок на верхней.(дев)

Длинный кувырок вперёд через препятствие h= 90 см, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Комбинация упражнений (дев).

Соединение: длинный кувырок вперёд через препятствие h= 90 см, кувырок вперёд, кувырок в стойку на лопатках, опуститься в упор присев, лечь, «мост», переворот на правой (левой) в упор присев, стойка на руках с помощью, упор присев, кувырок назад через стойку на руках, два переворота боком, прыжок с поворотом на 360°(юноши)

.опорный прыжок: Прыжок ноги врозь через «козла» в длину h=125-130 см.(юн).ноги врозь через козла в ширину высота 115 -120 см.(дев).Подъём туловища за 30,60 сек.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа .Наклон вперёд из положения сидя ноги врозь на ширину стопы. Подтягивание на высокой перекладине.Вис на согнутых руках.

#### **3. Спортивные игры:**

**Баскетбол** - технические действия: -передвижение без мяча: прыжок вперёд, вверх толчком одной и приземление на другую ногу, передвижение правым и левым боком с чередованием скорости и направления передвижения, переход с передвижения правым боком в передвижения левым боком. Стойка баскетболиста. Передвижения игрока в стойке, остановка прыжком после ускорения, остановка в шаге.

Ловля и передача мяча: двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча: на месте и в движении (шагом и бегом по прямой).Броски мяча: в баскетбольный щит одной или двумя, после ведения и остановки. Броски мяча: в корзину двумя руками от груди, стоя на месте.

### **Волейбол - технические действия:**

Верхняя передача мяча; Нижняя прямая подача через сетку; Передача мяча в парах, стоя на месте; Приём мяча в парах, стоя на месте; Верхняя передача мяча в движении приставными шагами. Игра в волейбол по упрощённым правилам.

### **4. Лыжная подготовка.**

Уметь передвигаться на лыжах классическими и коньковыми ходами; Выполнять повороты на лыжах; Выполнять спуски и подъёмы; Преодолевать дистанцию на время 3 км и 5 км и 10 км без учета времени.

### **5. Бадминтон.**

Поддачи волана; Удары сверху и снизу; Игра по правилам.

### **6. Настольный теннис.**

Поддачи мяча накатом и подрезкой. Удары накат справа-направо и слева -налево. Игра одиночная и парная.

## **11 класс**

**1. Лёгкая атлетика:** Бег 100 и 1000 метров; Кросс 2000, 3000 метров; Прыжки в длину с разбега; Прыжки в длину с места; Прыжки в высоту; Метание гранаты на дальность; Челночный бег с кубиками.

### **2. Гимнастика:**

**-висы и упоры:** Подъём в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, подъём махом вперёд (юноши). Соединение на высокой перекладине: из вися, силой мах вперёд, размахивания, подъём разгибом в упор, отмах назад, оборот, назад касаясь, мах другой в вис и соскок махом вперёд (юноши).

- **брусья:** Упор на руках, размахивания, подъём в сед ноги врозь, размахивания в упоре, махом назад стойка на плечах, кувырок вперёд в сед ноги врозь, размахивание в упоре, соскок вперёд с поворотом (юноши).

### **-акробатика**

Длинный кувырок вперёд через препятствие  $h=90$  см, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Соединение: длинный кувырок вперёд через препятствие  $h=90$  см, кувырок вперёд, кувырок в стойку на лопатках, опуститься в упор присев, лечь, «мост», переворот на правой (левой) в упор присев, стойка на руках с помощью, упор присев, кувырок назад через стойку на руках, два переворота боком, прыжок с поворотом на  $360^\circ$  (юноши)

**-опорный прыжок (юноши):** Прыжок ноги врозь через «коня» в длину  $h=115-120$  см.

-подъём туловища за 30,60 сек.

-сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

-наклон вперёд из положения сидя ноги врозь на ширину стопы.

- подтягивание на высокой перекладине.

-вис на согнутых руках.

### **3. Спортивные игры:**

**Баскетбол - технические действия:** -передвижение без мяча: прыжок вперёд, вверх толчком одной и приземление на другую ногу, передвижение правым и левым боком с чередованием скорости и направления передвижения, переход с передвижения правым боком в передвижения левым боком.

Стойка баскетболиста. Передвижения игрока в стойке, остановка прыжком после ускорения, остановка в шаге. Ловля и передача мяча: двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча: на месте и в движении (шагом и бегом по прямой). Броски мяча: в баскетбольный щит одной или двумя, после ведения и остановки.

Броски мяча: в корзину двумя руками от груди, стоя на месте.

#### **Волейбол - технические действия:**

Верхняя передача мяча; Нижняя прямая подача через сетку; Передача мяча в парах, стоя на месте; Приём мяча в парах, стоя на месте; Верхняя передача мяча в движении приставными шагами. Игра в волейбол по упрощенным правилам.

#### **4. Лыжная подготовка.**

Уметь передвигаться на лыжах классическими и коньковыми ходами; Выполнять повороты на лыжах; Выполнять спуски и подъемы; Преодолевать дистанцию на время 5км и 10км без учета времени.

#### **5. Бадминтон.**

Подачи волана; Удары сверху и снизу; Игра по правилам. Участие в соревнованиях.

#### **6. Настольный теннис.**

Подачи мяча накатом и подрезкой. Удары накат справа-направо и слева -налево. Игра одиночная и парная.

#### **Объяснить:**

Роль и значение ФК в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой ФК и спорта высших достижений;

Роль и значение занятий ФК в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведение здорового образа жизни.

#### **Характеризовать:**

Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности; Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; Особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях ФК;

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

Особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений. Их оздоровительную и развивающую эффективность.

#### **Соблюдать правила:**

Личной гигиены и закаливания организма;

Организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

Культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

Профилактики травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах;

Экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях ФК.

#### **Проводить:**

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

Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

Приёмы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при ушибах и травмах;

Приёмы массажа и самомассажа;

Занятия ФК и спортивные соревнования с уч-ся младших классов;

Судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

Планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

Уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

Дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Демонстрировать:**

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м, с.	14,3	17,5
	Бег 30 м, с.	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в вися на высокой перекладине, количество раз	10	-
	Подтягивание из виса, лёжа на низкой перекладине, количество раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	-	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	-

**Критерии и нормы оценок знаний ,умений и навыков учащихся окончивших среднюю школу.**

**ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 11 КЛАССА**

№ П/П	Физические упражнения	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 100 м (сек)	13.6	14.8	15.0	15.8	17.0	17.5
2.	Бег 2000 м (сек) 3000 м (сек)	12.00	13.30	14.30	10.00	11.30	12.30
3.	Подтягивание	12	9	7	16	10	11
4.	Подъём туловища из положения лёжа за 60 сек (раз)	50	45	40	40	27	20
5.	Челночный бег 4*9 (сек)	9.5	9.7	9.9	10.4	10.8	11.2
6.	Наклон туловища (см)	+11	+9	+6	+17	+15	+10

**Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	16	5.2	5.1-4.8	4.4	6.1	5.9-5.3	4.8
				17	5.1	5.0-4.7	4.3	6.1	5.9-5.3
2	Координация	Челночный	16	8.2	8.0-7.7	7.3	9.7	9.3-8.7	8.4

	и	бег 3x10	17	8.1	7.9-7.5	7.2	9.6	9.3-8.7	8.4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	16 17	180 190	195-210 205-220	230 240	160 160	170-190 170-190	210 210
4	Выносливость	Прыжок в длину с места	16 17	1100 1100	1300-1400 1300-1400	1500 1500	900 900	1050-1200 1050-1200	130 130
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя	16 17	5 5	9-12 9-12	15 15	7 7	12-14 12-14	20 20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине (девочки)	16 17	4 5	8-9 9-10	11 12	6 6	13-15 13-15	18 18

### Тематическое планирование 10 класс

№п/п	Тема урока	Кол-во часов	Планируемые результаты
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>	Знать:
1	1. Техника безопасности. Специальные беговые упражнения.	1	1. Технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений
2.	2. Низкий старт. Эстафетный бег.	1	2. Технику выполнения легкоатлетических упражнений в беге, прыжках, метаниях.
3.	3. Бег на 60м. Бег на выносливость до 4мин.	1	
4.	4. Бег на 100м. Прыжок в длину с разбега.	1	Уметь выполнять:
5.	5. Прыжки в длину с разбега. Бег до 5мин.	1	1. Бег на 100м с низкого старта. 2. Бег на длинную дистанцию до 3км.
6.	6. Прыжки в длину с разбега (зачет).	1	3. Метать гранату на дальность с разбега.
7.	7. Метание гранаты с места. Бег до 7мин.	1	
8.	8. Метание гранаты с 5-шагов разбега.	1	4. Метать гранату в горизонтальную цель.
9.	9. Метание гранаты на дальность.	1	5. Прыжки в длину с разбега.
10.	10. Бег на выносливость до 10мин.	1	6. Эстафетный бег.
11.	11 Полоса препятствий.	1	

12.	Эстафетный бег. 12. Бег на выносливость 3000м.	1	
	<b>Волейбол</b>	<b>10</b>	Знать:
13.	1. Техника безопасности.	1	1.Основные правила техники безопасности.
14.	Правила игры в волейбол.	1	2.Правила игры в волейбол.
15.	2. Прием сверху и снизу.	1	3.Технику выполнения нижней прямой и боковой подачи.
16.	3. Прием мяча двумя руками снизу.	1	Уметь выполнять:
17.	4. Поддача мяча-нижняя прямая и боковая.	1	1.Приём мяча сверху.
18.	5. Верхняя передача мяча в парах.	1	2.Приём мяча снизу.
19.	6. Совершенствование приемов игры.	1	3.Подачу мяча снизу и сбоку.
20.	7. Совершенствование подач мяча.	1	4.Прием мяча после подачи.
21.	8. Прием мяча с подачи. Учебная игра.	1	5.Двухсторонняя игра
22.	9. Прямой нападающий удар .Учебная игра.	1	
22.	10. Прием мяча с подачи.	1	
	<b>Гимнастика</b>	<b>17</b>	Знать:
23.	1. Техника безопасности. Кувырки.	1	1.Знать правила техники безопасности.
24.	2. Длинный кувырок вперед.	1	2.Основы биомеханики гимнастических упражнений.
25.	3. Длинный кувырок вперед. Стойка на руках -кувырок вперед.	1	
26.	4. Комбинация из разученных элементов	1	Уметь выполнять:
27.	5. Комбинация из акробатических упражнений.	1	1.Переворот в упор из вися.
28.	6. Строевые упр. Подтягивание и подъем переворотом на перекладине.	1	2.Подъем в упор силой.
29.	7. Подтягивание и подъем переворотом на перекладине.	1	3.Подтягивание из вися.4.Длинный кувырок через препятствие высотой до 90см.
30.	8. Лазание по канату. Опорный прыжок.	1	5.Стойку на руках.
31.	9. Лазание по канату на скорость. Опорный прыжок.	1	6.Кувырок назад через стойку на руках.
32.	10. Лазание по канату без помощи ног. Опорный прыжок.	1	7.Переворот боком.
33.	11. Лазание по канату без помощи ног.	1	8.Опорный прыжок.
34.	12. Опорный прыжок (з).	1	9.Упражнение на брусьях.
35.	13. Упражнение на брусьях.	1	10.Лазание по канату.
36.	14. Упражнение на брусьях.	1	

37.	15. Упражнение на брусьях.	1	
38.	16. Подтягивание (з).	1	
39.	17 Силовые упражнения.	1	
	<b>Настольный теннис</b>	<b>9</b>	Знать:
40.	1. Техника безопасности. Правила соревнований.	1	1.Технику безопасности.
41.	2. Удары откидной слева и справа.	1	2.Правила соревнований.
42.	3. Удары мяча слева накат.	1	3.Правила выполнения технических приемов.
43.	4. подача мяча слева направо.	1	Уметь выполнять:
44.	5. Подачи мяча слева направо.	1	1.Удары слева и справа.
45.	6. Подачи мяча- совершенствовать.	1	2.Подачи мяча слева и справа.
46.	7. Учебно- тренировочные игры.	1	3.Связку ударов :откидной слева и накатом справа.
47.	8. Учебно-тренировочные игры.	1	4.Играть по правилам соревнований.
48.	9. Учебно-тренировочные игры.	1	5.Контрольные нормативы.
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>21</b>	
49.	1. Техника безопасности. Правила соревнований.	1	Знать:
50.	2. Повторить технику попеременных лыжных ходов.	1	1.Технику безопасности при занятиях.
51.	3. Совершенствовать технику лыжных ходов.	1	2.Правила проведения самостоятельных занятий.
52.	4. Повторение техники одновременного 2хшажного хода.	1	3.Основные элементы тактики в лыжных гонках.
53.	5. Повторение техники одновременного одношажного хода.	1	Уметь выполнять:
54.	6. Повторение техники бесшажного хода.	1	1.Технику попеременных лыжных ходов.
55.	7. Повторение техники спусков и подъёмов.	1	2.Технику одновременных лыжных ходов.
56.	8. Совершенствовать технику спусков подъёмов.	1	3.Технику спусков и подъемов.
57.	9. Повторение техники торможений и поворотов.	1	4.Технику торможения и поворотов.
58.	10. Совершенствовать технику торможений и поворотов.	1	5.Технику конькового хода.
59.	11. Повороты переступанием при спусках.	1	6.Преодоление дистанции до 10км.
60.	12 Техника конькового хода- повторение.	1	
61.	13. Применение изученных способов при передвижении по дистанции до 5км.	1	

62.	14. Совершенствовать технику конькового хода.	1	
63.	15. Ускорение 2-3 раза по 300м.	1	
64.	16. Применение изученных способов при прохождении дистанции до 6км.	1	
65.	17. Тренировочное прохождение дистанции 5км.	1	
66.	18. Контроль техники подъёмов, торможений и спусков.	1	
67.	19. Тренировочное прохождение дистанции 7 км.	1	
68-69.	20-21 Прохождение дистанции 10 км без учета времени.	2	
<b>Бадминтон</b>			
70.	1. Техника безопасности. Правила соревнований.	1	Знать: 1.Технику безопасности. 2.Возможности применения различных форм бадминтона.  Уметь выполнять: 1.Короткий атакующий удар с задней линии площадки. 2.Плоские удары закрытой и открытой стороной ракетки. 3.Демонстрировать атакующие и защитные действия в одиночной игре. 4.Контрольные нормативы.
71.	2. Подачи волана на переднюю и заднюю линии.	1	
72.	3. Жонглирование. Удары слева и справа.	1	
73.	4. Удары открытой и закрытой ракеткой.	1	
74.	5. Короткий атакующий удар.	1	
75.	6. Отработка действий в защите.	1	
76.	7. Совершенствовать приемы игры.	1	
77.	8. Жонглирование (з).	1	
78.	9. Учебная игра по правилам.	1	
<b>Волейбол</b>			
79.	1. Техника безопасности. Правила соревнований.	1	Выучить 1.Технику безопасности. 2.Технику приема мяча с подачи. 3.Технику выполнения нападающего удара.  Уметь выполнять: 1.Верхнюю передачу мяча. 2.Прием мяча снизу двумя руками. 3.Передачу мяча в зону 3 после приема подачи. 4.Нападающий удар из зон 2 и4.
80.	2. Верхняя передача мяча в парах.	1	
81.	3. Нижняя прямая подача мяча.	1	
82.	4. Прием мяча двумя руками снизу.	1	
83.	5. Прием мяча с подачи	1	
84.	6. Верхняя передача в тройках.	1	
85.	7. Прямой нападающий удар.	1	
86.	8. Верхняя прямая подача. Одиночное блокирование.	1	
87.	9. Верхняя прямая подача.	1	
88.	10. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	
89.	11. Подача мяча(з).	1	
90.	12. Учебная игра по правилам.	1	

	<b>Легкая атлетика</b>	<b>11</b>	
91.	1. Техника безопасности.	1	Выучить
92.	Беговые упражнения. 2. Бег на 60м. Эстафетный бег.	1	1.Технику безопасности при выполнении легкоатлетических
93.	3. Бег на выносливость до 6 мин.	1	упражнений.
94.	4. Прыжки в длину с разбега.	1	Уметь выполнять:
95.	5. Бег на выносливость до 8 мин.	1	1.Бег на 100м с низкого старта.2.Метать гранату на дальность с разбега.
96.	6. Прыжки в длину с разбега на результат.	1	
97.	7. Бег на выносливость до 15 мин.	1	3.Метать гранату в горизонтальную цель.
98.	8. Метание гранаты с разбега.	1	
99.	9. Бег на 2000м.	1	4.Прыжки в длину с разбега.
100.	10. Метание гранаты на дальность.	1	5.Эстафетный бег.
101.	11 Бег на 3000м.	1	
102.	12.Подтягивание. Полоса препятствий.	1	

### Тематическое планирование 11 класс (юноши)

№п/п	Тема урока	Кол-во часов	Планируемые результаты
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>	Знать:
1.	1. Техника безопасности. Специальные беговые упражнения.	1	1.Технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений
2.	2. Низкий старт. Эстафетный бег.	1	2.Технику выполнения легко-
3.	3. Бег на 60м.Бег на выносливость до 4мин.	1	атлетических упражнений в беге, прыжках, метаниях.
4.	4. Бег на 100м. Прыжок в длину с разбега.	1	Уметь выполнять:
5.	5. Прыжки в длину с разбега. Бег до 5мин.	1	1.Бег на 100м с низкого старта.2.Бег на длинную дистанцию до 3км.
6.	6. Прыжки в длину с разбега(зачет).	1	
7.	7. Метание гранаты с места. Бег до 7мин.	1	3.Метать гранату на дальность с разбега.

8.	8. Метание гранаты с 5-6 шагов разбега.	1	4. Метать гранату в горизонтальную цель.
9.	9. Метание гранаты на дальность.	1	5. Прыжки в длину с разбега.
10.	10. Бег на выносливость до 10 мин.	1	6. Эстафетный бег.

11.	11. Полоса препятствий. Эстафетный бег.	1	
12.	12. Бег на выносливость 3000м.	1	
13.	<b>Волейбол</b> 1. Техника безопасности. Правила игры в волейбол.	<b>10</b> 1	Знать: 1.Основные правила техники безопасности. 2.Правила игры в волейбол. 3.Технику выполнения нижней прямой и боковой подачи.  Уметь выполнять: 1.Приём мяча сверху. 2.Приём мяча снизу. 3.Подачу мяча снизу и сбоку. 4.Прием мяча после подачи. 5.Двухсторонняя игра 6.Выполнять нападающий удар из зон 2 и 4.
14.	2.Прием сверху и снизу.	1	
15.	3.Прием мяча двумя руками снизу.	1	
16.	4. Подача мяча-нижняя прямая и боковая.	1	
17.	5. Верхняя передача мяча в парах.	1	
18.	6. Совершенствование приемов игры.	1	
19.	7. Совершенствование подач мяча.	1	
20.	8. Прием мяча с подачи. Учебная игра.	1	
21.	9. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	
22.	10. Прием мяча с подачи.	1	
23.	<b>Гимнастика</b> 1. Техника безопасности. Кувырки.	<b>17</b> 1	Знать: 1.Знать правила техники безопасности. 2.Основы биомеханики гимнастических упражнений.  Уметь выполнять: 1.Переворот в упор из вися. 2.Подъем в упор силой. 3.Подтягивание из вися. 4.Длинный кувырок через препятствие высотой до 90см. 5.Стойку на руках. 6.Кувырок назад через стойку на руках.
24.	2. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках.	1	
25.	3. Длинный кувырок вперед. Стойка на руках -кувырок вперед	1	
26.	4. Комбинация из разученных элементов	1	
27.	5. Комбинация из акробатических упражнений.	1	
28.	6. Строевые упражнения. Подтягивание и подъем переворотом на перекладине.	1	
29.	7. Подтягивание и подъем переворотом на перекладине.	1	
30.	8. Лазание по канату. Опорный прыжок.	1	
31.	9. Лазание по канату на скорость. Опорный прыжок.	1	
32.	10. Лазание по канату без помощи ног. Опорный	1	

33.	прыжок. 11. Лазание по канату без помощи ног.	1	7.Переворот боком.
34.	12. Опорный прыжок (з).	1	8.Опорный прыжок.
35.	13. Упражнение на брусьях.	1	9.Упражнение на брусьях.
36.	14. Упражнение на брусьях.	1	10.Лазание по канату на скорость и на
37.	15. Упражнение на брусьях.	1	одних руках.
38.	16. Подтягивание (з).	1	
39.	17. Силовые упражнения.	1	
40.	<b>Настольный теннис</b> 1 Техника безопасности. Правила соревнований.	<b>9</b> 1	Знать:
41.	2 Удары откидной слева и справа.	1	1.Технику безопасности.
42.	3 Удары мяча слева накат.	1	2.Правила соревнований.
43.	4 Подача мяча слева направо.	1	3.Правила выполнения технических приемов.
44.	5 Подачи мяча слева направо.	1	Уметь выполнять:
45.	6 Подачи мяча совершенствовать.	1	1.Удары слева и справа.
46.	7 Учебно - тренировочные игры.	1	2.Подачи мяча слева и справа.
47.	8 Учебно-тренировочные игры.	1	3.Связку ударов :откидной слева и накатом справа.
48.	9 Учебно-тренировочные игры.	1	4.Играть по правилам соревнований.
			5.Контрольные нормативы.
49.	<b>Лыжная подготовка</b> 1. Техника безопасности. Правила соревнований.	<b>21</b> 1	
50.	2. Повторить технику попеременных лыжных ходов.	1	Знать:
51.	3. Совершенствовать технику лыжных ходов.	1	1.Технику безопасности при занятиях.
52.	4. Повторение техники одновременного 2хшажного хода.	1	2.Правила проведения самостоятельных занятий.
53.	5. Повторение техники одновременного одношажного хода.	1	3.Основные элементы тактики в лыжных гонках.
54.	6. Повторение техники бесшажного хода.	1	Уметь выполнять:
55.	7. Повторение техники спусков и подъёмов.	1	1.Технику попеременных лыжных ходов.
56.	8. Совершенствовать технику спусков подъёмов.	1	2.Технику одновременных лыжных ходов.
57.	9. Повторение техники торможений и поворотов.	1	3.Технику спусков и подъемов.
58.	10. Совершенствовать технику	1	

59.	торможений и поворотов. 11. Повороты переступанием при спусках.	1	4.Технику торможения и поворотов.
60.	12. Техника конькового хода-повторение	1	5.Технику конькового хода.
61.	13. Применение изученных способов при передвижении по дистанции до 5км.	1	6.Преодоление дистанции до 10км.
62.	14. Совершенствовать технику конькового хода.	1	
63.	15. Ускорение 2-3 раза по 300м.	1	
64.	16. Применение изученных способов при прохождении дистанции до 6км.	1	
65.	17. Тренировочное прохождение дистанции 5км.	1	
66.	18. Контроль техники подъёмов, торможений и спусков.	1	
67.	19. Тренировочное прохождение дистанции 7 км.	1	
68-69.	20-21Прохождение дистанции 10 км без учета времени.	2	
<b>Бадминтон</b>			
70.	1. Техника безопасности. Правила соревнований.	<b>9</b> 1	Знать:  1.Технику безопасности.  2.Возможности применения различных форм бадминтона.  Уметь выполнять: 1.Короткий атакующий удар с задней линии площадки.  2.Плоские удары закрытой и открытой стороной ракетки.  3.Демонстрировать атакующие и защитные действия в одиночной игре.  4.Выполнять удар «смеш».  5.Контрольные нормативы.
71.	2. Подачи волана на переднюю и заднюю линии.	1	
72.	3. Жонглирование. Удары слева и справа.	1	
73.	4. Удары открытой и закрытой ракеткой.	1	
74.	5. Короткий атакующий удар.	1	
75.	6. Отработка действий в защите.	1	
76.	7. Совершенствовать приемы игры.	1	
77.	8. Жонглирование (з).	1	
78.	9. Учебная игра по правилам.	1	
<b>Волейбол</b>			
79.	1. Техника безопасности. Правила соревнований.	<b>12</b> 1	Знать:
80.	2.Верхняя передача мяча в парах.	1	

81.	3.Нижняя прямая подача мяча.	1	1.Технику безопасности.
82.	4.Прием мяча двумя руками снизу.	1	2.Технику приема мяча с подачи.
83.	5.Прием мяча с подачи.	1	3.Технику выполнения нападающего удара.
84.	6.Верхняя передача в тройках.	1	
85.	7.Прямой нападающий удар.	1	
86.	8.Верхняя прямая подача. Одиночное блокирование.	1	Уметь выполнять:
87.	9.Верхняя прямая подача.	1	1.Верхнюю передачу мяча.
88.	10.Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	2.Прием мяча снизу двумя руками.
89.	11.Подача мяча(з).	1	3.Передачу мяча в зону 3 после приема подачи.
90.	12.Учебная игра по правилам.	1	4.Нападающий удар из зон 2 и4.
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>	
91.	1. Техника безопасности. Беговые упражнения.	1	Знать:
92.	2. Бег на 60м.Эстафетный бег.	1	1.Технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.
93.	3. Бег на выносливость до 6 мин.	1	
94.	4. Прыжки в длину с разбега.	1	Уметь выполнять:
95.	5. Бег на выносливость до 8 мин.	1	1.Бег на 100м с низкого старта.2.Метать гранату на дальность с разбега.
96.	6. Прыжки в длину с разбега на результат.	1	3.Метать гранату в горизонтальную цель.
97.	7. Бег на выносливость до 15 мин.	1	4.Прыжки в длину с разбега.
98.	8. Метание гранаты с разбега.	1	5.Эстафетный бег.
99.	9. Бег на 2000м.	1	6.Выполнить зачет.
100.	10. Метание гранаты на дальность.	1	
101.	11. Бег на 3000м.	1	
102.	12. Подтягивание. Полоса препятствий.	1	