

Муниципальное образование Ейский район

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей № 4 им. профессора Е.А.Котенко города Ейска



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

Уровень образования (класс) среднее (полное) образование (10-11классы)

Количество часов 207 ч

Учителя Васько Николай Владимирович

Программа разработана:

- 1) в соответствии с ФКГОС-2004
- 2) на основе авторской комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, Лях В.И., Зданевич А.А., Москва, «Просвещение», 2012 г.
- 3) основной образовательной программы основного общего образования МБОУ лицей №4 им. профессора Е.А. Котенко г. Ейска МО Ейский район;
- 4) в соответствии с письмом министерства образования и науки Краснодарского края от 07.07.2016 № 47- 11727/16-11 «О рекомендациях по составлению рабочих программ учебных предметов, курсов и КТП».

## 1. Содержание учебного предмета

### 1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

#### Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

*Социокультурные основы.* Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

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

*Психолого-педагогические основы.* Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

*Медико-биологические основы.* Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых

и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

**Закрепление навыков закаливания.** Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней.

**Закрепление приемов саморегуляции.** Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**Закрепление приемов самоконтроля.** Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

## 2. Спортивные игры

### Программный материал по спортивным играм

Основная направленность	10 – 11 классы
Баскетбол. На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам
Волейбол. На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование техники приема и передач мяча	Варианты техники приема и передач мяча
На совершенствование техники подач мяча	Варианты подач мяча
На совершенствование техники нападающего удара	Варианты нападающего удара через сетку
На совершенствование техники защитных	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка

действий	
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам
Футбол. На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам
На совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму).	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания 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, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным
На развитие выносливости	Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10—13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность
На знания о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками,

	судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми

## 2. Гимнастика с элементами акробатики

### Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	10 – 11 классы	
	Юноши	Девушки
На совершенствование строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении	
На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	
На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами	Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами
На освоение и совершенствование висов и упоров	Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до села ноги врозь, соскок махом назад	Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок
На освоение и совершенствование опорных прыжков	Прыжок ноги врозь через кося в длину высотой 115—120 см (10 кл.) и 120—125 см (11 кл.)	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)
На освоение и совершенствование акробатических упражнений	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов
На развитие координационных способностей	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика	
На развитие силовых	Лазанье по двум канатам	Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие

способностей и силовой выносливости	без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами	упражнения без предметов и с предметами, в парах
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча	
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами	
На знания о физической культуре	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах	
На овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшим и школьниками	
Самостоятельные занятия	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями	

#### 4. Лёгкая атлетика

##### Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	10 – 11 классы	
	Юноши	Девушки
На совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег	
На совершенствование техники дли- тельного бега	Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин. Бег на 3000 м	Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м
На совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с 13— 15 шагов разбега	
На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега	
На совершенствования техники метания в цель и на дальность	Метание мяча 150 г с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в кори- дор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м.  Метание гранаты 500— 700 г с места на дальность, с	Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12—14 м.  Метание гранаты 300—500 г с места на дальность, с 4—

	колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2х2 м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние	5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.  Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние
На развитие выносливости	Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка	Длительный бег до 20 мин
На развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка	
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов	
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками	
На знания о физической культуре	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований	
На совершенствование организаторских умений	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками	
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой	

## 5. Элементы единоборств

### Программный материал по элементам единоборств

Основная направленность	Классы	
	10	11
На освоение техники владения приемами	Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка	
На развитие координационных способностей	Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. Д.	
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Силовые упражнения и единоборства в парах	
На знания о физической культуре	Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств.	

	Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца
На освоение организаторских умений	Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств
Самостоятельные занятия	Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами

## 2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Вид программного материала	УО	Количество часов			
			Авторская программа		Рабочая программа	
			10кл	11кл	10кл	11кл
	<b>Базовая часть</b>		<b>87</b>	<b>87</b>	<b>102</b>	<b>102</b>
<b>1</b>	Основы знаний о физической культуре	ОЗ			4	4
<b>2</b>	Спортивные игры	СИ	21	21	34	34
<b>3</b>	Гимнастика с элементами акробатики	ГЭА	18	18	24	24
<b>4</b>	Лёгкая атлетика	ЛА	21	21	31	31
<b>5</b>	Элементы единоборств	ЭЕ	9	9	9	9
<b>6</b>	Лыжная подготовка		18	18	-	-
<b>7</b>	Плавание					
	<b>Вариативная часть</b>		<b>15</b>	<b>15</b>		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

Программный материал по «Лыжной подготовке» и часы из вариативной части пропорционально распределены между разделами «Спортивные игры», «Гимнастика с элементами акробатики», «Лёгкая атлетика», «Основы знаний о физической культуре» в связи с климатическими условиями.

### 10 класс

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов
<b>1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы</b>	<b>4</b>	Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.	<b>1</b>
		Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения их социальная направленность и формы организации.	<b>1</b>
		Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	<b>1</b>

<b>саморегуляции и самоконтроля</b>		Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.	<b>1</b>	
<b>2.Спортивные игры</b>	<b>34</b>	Правила техники безопасности на занятиях по баскетболу. Основные приёмы игры.	<b>1</b>	
		Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	<b>1</b>	
		Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.	<b>1</b>	
		Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	<b>1</b>	
		Действия против игрока без мяча и с мячом	<b>1</b>	
		Комбинация освоенных элементов техники: ловля, передача, ведение, бросок.	<b>1</b>	
		Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	<b>1</b>	
		Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие игроков в нападении и защите.	<b>1</b>	
		Комбинация освоенных элементов техники: ловля, передача, ведение, бросок.	<b>1</b>	
		Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	<b>1</b>	
		Техника владения мячом и развитие координационных способностей.	<b>1</b>	
		Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления и скорости.	<b>1</b>	
		Взаимодействие игроков в нападении и защите.	<b>1</b>	
		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	<b>1</b>	
		Игра по правилам мини-баскетбола.	<b>1</b>	
		Остановка двумя шагами и прыжком.	<b>1</b>	
		Игра по правилам мини-баскетбола.	<b>1</b>	
		Правила техники безопасности на занятиях по волейболу. Основные правила игры в волейбол.	<b>1</b>	
		Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	<b>1</b>	
		Передача мяча сверху двумя руками над собой, во встречных колоннах.	<b>1</b>	
		Верхняя прямая подача в заданную часть площадки.	<b>1</b>	
		Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	<b>1</b>	
		Прямой нападающий удар при встречных передачах.	<b>1</b>	
		Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.	<b>1</b>	
		Игра по упрощённым правилам волейбола.	<b>1</b>	
			Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	<b>1</b>
			Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов.	<b>1</b>
	Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	<b>1</b>		
	Игра по упрощённым правилам волейбола.	<b>1</b>		
	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	<b>1</b>		

		Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1
		Правила и организация соревнований по волейболу.	1
		Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1
		Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1
<b>3. Гимнастика элементами акробатики</b>	<b>с 24</b>	Правила техники безопасности и страховки во время занятий гимнастикой.	1
		Строевые упражнения. Основы биомеханики гимнастических упражнений	1
		Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Аэробика.	1
		Подтягивания, упражнения в висах и упорах.	1
		Ю- стойка на руках ; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Д- Комбинации из ранее освоенных элементов.	1
		Лазанье по канату, шесту. Упражнения с набивными мячами.	1
		Выполнение опорного прыжка. Ю – Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см. Д- опорный прыжок углом с разбега	1
		Техника опорного прыжка. Упражнения для развития силы ног.	1
		Строевые упражнения. Прыжки со скакалкой и обручем.	1
		Упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастическом бревне.	1
		Ю-Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Д- Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.	1
		Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице	1
		Упражнения общеразвивающей направленности с гантелями (до 8 кг), гирями 16 кг. Комбинации упражнений с обручами, скакалкой	1
		Упражнения общеразвивающей направленности без предметов.	1
		Опорные прыжки. Броски набивного мяча.	1
		Упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке Упражнения в равновесии.	1
		Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице.	1
		Подтягивания, упражнения в висах и упорах	1
		Упражнения на гимнастической скамейке. Акробатические упражнения.	1
		Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	1
		Лазанье по канату, шесту. Помощь и страховка.	1
		Подтягивания, упражнения в висах и упорах.	1
		Тестирование по нормативам ГТО. Подтягивание: высокая перекладина – ю, низкая перекладина – д.	1
Строевые упражнения. Упражнения с обручами, палками.	1		
<b>4.Лёгкая атлетика</b>	<b>31</b>	Правила техники безопасности на занятиях по л/а. Техника движений и ее основные показатели.	1
		Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	1

		Бег с преодолением препятствий. И на местности.	1
		Бег по пересечённой местности до 2000 м.	1
		Метание мяча весом 150 г на дальность в коридор 10 м	1
		Тестирование по нормативам ГТО. Прыжки в длину с места.	1
		Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон.	1
		Кросс до 20 минут. Круговая тренировка.	1
		Представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений.	1
		Бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты.	1
		Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений.	1
		Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1
		Бег в равномерном темпе от 15 минут до 20 минут.	1
		Высокий и низкий старт до 40 м. Эстафетный бег	1
		Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.	1
		Метание мяча с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность.	1
		Тестирование по нормативам ГТО. Бег 100м.	1
		Метание гранаты 500— 700 г с места на дальность – ю .Метание гранаты 300—500 г с места на дальность – д	1
		Минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	1
		Кросс до 20 минут, бег с препятствиями и на местности.	1
		Варианты челночного бега, бега с изменением направления,	1
		Метание гранаты 500— 700 г с места на дальность – ю . Метание гранаты 300—500 г с места на дальность – д.	1
		Бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов	1
		Прыжки в длину 13 -15 шагов разбега.	1
		Прыжки в высоту с 9 -11 шагов разбега.	1
		Бег на 3000 м. – ю, 2000 м. – д.	1
		Тестирование по нормативам ГТО. Метание гранаты на дальность.	1
		Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Кросс до 20 минут.	1
		Тестирование по нормативам ГТО. Бег 1000 м.	1
		Всевозможные прыжки, многоскоки, метания в цель.	1
		Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.	1
<b>5.Элементы единоборств</b>	<b>9</b>	Д – ритмическая гимнастика. Ю – техника безопасности при проведении соревнований и занятий.	1
		Д – упр. с гимнастическими предметами. Ю – Приемы самостраховки.	1

	Д – ритмическая гимнастика. Ю – стойки и передвижения в стойке.	1
	Д – ритмическая гимнастика. Ю – приемы борьбы лежа и стоя.	1
	Д – упр. с обручами, мячами Ю – силовые упражнения и единоборства в парах.	1
	Д – ритмическая гимнастика. Ю – виды единоборств.	1
	Д – ритмическая гимнастика. Ю – упражнения в парах, овладение приемами страховки	1
	Д – упражнения с обручами, мячами. Ю - виды силовых упражнений.	1
	Д – ритмическая гимнастика. Ю - правила соревнований по одному из видов единоборств	1

### 11 класс

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов
<b>1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля</b>	<b>4</b>	Ценностные ориентации индивидуальной физической деятельности: всесторонность развития личности.	<b>1</b>
		Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.	<b>1</b>
		Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней.	<b>1</b>
		Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.	<b>1</b>
<b>2. Спортивные игры</b>	<b>34</b>	Правила техники безопасности на занятиях по баскетболу. Основные приёмы игры.	<b>1</b>
		Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	<b>1</b>
		Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.	<b>1</b>
		Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	<b>1</b>
		Действия против игрока без мяча и с мячом	<b>1</b>
		Комбинация освоенных элементов техники: ловля, передача, ведение, бросок.	<b>1</b>
		Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	<b>1</b>
		Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие игроков в нападении и защите.	<b>1</b>
		Комбинация освоенных элементов техники: ловля, передача, ведение, бросок.	<b>1</b>
		Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	<b>1</b>
		Техника владения мячом и развитие координационных способностей.	<b>1</b>
		Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления и скорости.	<b>1</b>
		Взаимодействие игроков в нападении и защите.	<b>1</b>
		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	<b>1</b>
Игра по правилам мини-баскетбола.	<b>1</b>		
Остановка двумя шагами и прыжком.	<b>1</b>		

		Игра по правилам мини-баскетбола.	1	
		Правила техники безопасности на занятиях по волейболу. Основные правила игры в волейбол.	1	
		Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	
		Передача мяча сверху двумя руками над собой, во встречных колоннах.	1	
		Верхняя прямая подача в заданную часть площадки.	1	
		Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1	
		Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1	
		Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1	
		Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	
		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1	
		Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов.	1	
		Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	1	
		Игра по упрощённым правилам волейбола.	1	
		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1	
		Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	
		Правила и организация соревнований по волейболу.	1	
		Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	
		Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	
<b>3. Гимнастика</b>	<b>с</b>	<b>24</b>	Правила техники безопасности и страховки во время занятий гимнастикой.	1
			Строевые упражнения. Основы биомеханики гимнастических упражнений	1
			Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Аэробика.	1
			Подтягивания, упражнения в висах и упорах.	1
			М- стойка на руках ; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Д- Комбинации из ранее освоенных элементов.	1
			Лазанье по канату, шесту. Упражнения с набивными мячами.	1
			Выполнение опорного прыжка. М - Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120—125 см см Д- опорный прыжок углом с разбега	1
			Техника опорного прыжка. Упражнения для развития силы ног.	1
			Строевые упражнения. Прыжки со скакалкой и обручем.	1
			Упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастическом бревне.	1
			Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см - м. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. – д.	1
			Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице	1
			Упражнения общеразвивающей направленности с гантелями (до 8 кг), гириями 16 кг. Комбинации	1

		упражнений с обручами, скакалкой	
		Упражнения общеразвивающей направленности без предметов.	<b>1</b>
		Опорные прыжки. Броски набивного мяча.	<b>1</b>
		Упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке Упражнения в равновесии.	<b>1</b>
		Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице.	<b>1</b>
		Подтягивания, упражнения в висах и упорах	<b>1</b>
		Упражнения на гимнастической скамейке. Акробатические упражнения.	<b>1</b>
		Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении	<b>1</b>
		Лазанье по канату, шесту. Помощь и страховка.	<b>1</b>
		Подтягивания, упражнения в висах и упорах.	<b>1</b>
		Тестирование по нормативам ГТО. Подтягивание: высокая перекладина - м, низкая перекладина - д.	<b>1</b>
		Строевые упражнения. Упражнения с обручами, палками.	<b>1</b>
<b>4.Лёгкая атлетика</b>	<b>31</b>	Правила техники безопасности на занятиях по л/а. Техника движений и ее основные показатели.	<b>1</b>
		Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	<b>1</b>
		Бег с преодолением препятствий. и на местности.	<b>1</b>
		Бег по пересечённой местности до 2000 м.	<b>1</b>
		Метание мяча весом 150 г на дальность в коридор 10 м	<b>1</b>
		Тестирование по нормативам ГТО. Прыжки в длину с места.	<b>1</b>
		Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон.	<b>1</b>
		Кросс до 20 минут. Круговая тренировка.	<b>1</b>
		Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.	<b>1</b>
		бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты	<b>1</b>
		Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	<b>1</b>
		Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	<b>1</b>
		Бег в равномерном темпе от 15 минут до 20 минут.	<b>1</b>
		Высокий и низкий старт до 40 м. Эстафетный бег	<b>1</b>
		Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.	<b>1</b>
		Метание мяча с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность.	<b>1</b>
		Тестирование по нормативам ГТО. Бег 100м.	<b>1</b>
		Метание гранаты 500— 700 г с места на дальность –ю .Метание гранаты 300—500 г с места на дальность-д	<b>1</b>
		Минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	<b>1</b>
		Длительный бег до 25 мин. Бег с препятствиями и на местности.	<b>1</b>

		Варианты челночного бега, бега с изменением направления,	<b>1</b>
		Метание гранаты 500— 700 г с места на дальность –ю .Метание гранаты 300—500 г с места на дальность-д	<b>1</b>
		Бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов	<b>1</b>
		Прыжки в длину 13 -15 шагов разбега.	<b>1</b>
		Прыжки в высоту с 9 -11 шагов разбега.	<b>1</b>
		Бег на 3000 м. - мальчики, 2000 м. - девочки.	<b>1</b>
		Тестирование по нормативам ГТО. Метание гранаты на дальность.	<b>1</b>
		Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Кросс до 20 минут.	<b>1</b>
		Тестирование по нормативам ГТО. Бег 1000 м.	<b>1</b>
		Всевозможные прыжки, многоскоки, метания в цель.	<b>1</b>
		Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.	<b>1</b>
<b>5.Элементы единоборств</b>	<b>9</b>	Д - ритмическая гимнастика. М – техника безопасности при проведении соревнований и занятий.	<b>1</b>
		Д - упр. с гимнастическими предметами. М – Приемы самостраховки.	<b>1</b>
		Д - ритмическая гимнастика. М - стойки и передвижения в стойке.	<b>1</b>
		Д - ритмическая гимнастика. М – приемы борьбы лежа и стоя.	<b>1</b>
		Д – упр. с обручами, мячами М - силовые упражнения и единоборства в парах.	<b>1</b>
		Д - ритмическая гимнастика. М - виды единоборств.	<b>1</b>
		Д - ритмическая гимнастика. М - упражнения в парах, овладение приемами страховки	<b>1</b>
		Д – упражнения с обручами, мячами. М - виды силовых упражнений.	<b>1</b>
		Д - ритмическая гимнастика. М - правила соревнований по одному из видов единоборств	<b>1</b>

СОГЛАСОВАНО  
 протокол №1 заседания МО  
 учителей физкультуры  
 МБОУ лицей №4 г.Ейска  
 от 29 августа 2016 г.  
 Руководитель МО:  
 \_\_\_\_\_(Васько Н.В.)

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР \_\_\_\_\_ О.В.Каликина

29 августа 2016г.