

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 подачи мяча	Варианты подачи 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—

	<p>колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10—12 м.</p> <p>Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние</p>	<p>5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние</p>
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
	Базовая часть		87	87	102	102
1	Основы знаний о физической культуре	ОЗ			4	4
2	Спортивные игры	СИ	21	21	34	34
3	Гимнастика с элементами акробатики	ГЭА	18	18	24	24
4	Лёгкая атлетика	ЛА	21	21	31	31
5	Элементы единоборств	ЭЕ	9	9	9	9
6	Лыжная подготовка		18	18	-	-
7	Плавание					
	Вариативная часть		15	15		
	ИТОГО:		102	102	102	102

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

саморегуляции и самоконтроля		Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.	1		
2.Спортивные игры	34	Правила техники безопасности на занятиях по баскетболу. Основные приёмы игры.	1		
		Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1		
		Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.	1		
		Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1		
		Действия против игрока без мяча и с мячом	1		
		Комбинация освоенных элементов техники: ловля, передача, ведение, бросок.	1		
		Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	1		
		Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие игроков в нападении и защите.	1		
		Комбинация освоенных элементов техники: ловля, передача, ведение, бросок.	1		
		Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1		
		Техника владения мячом и развитие координационных способностей.	1		
		Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления и скорости.	1		
		Взаимодействие игроков в нападении и защите.	1		
		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1		
		Игра по правилам мини-баскетбола.	1		
		Остановка двумя шагами и прыжком.	1		
		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: приём, передача, удар.	1		
		Игра по упрощённым 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
3. Гимнастика элементами акробатики	с 24	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), гириями 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		
4.Лёгкая атлетика	31	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
5.Элементы единоборств	9	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
1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля	4	Ценностные ориентации индивидуальной физической деятельности: всесторонность развития личности.	1
		Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.	1
		Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней.	1
		Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.	1
2. Спортивные игры	34	Правила техники безопасности на занятиях по баскетболу. Основные приёмы игры.	1
		Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
		Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.	1
		Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
		Действия против игрока без мяча и с мячом	1
		Комбинация освоенных элементов техники: ловля, передача, ведение, бросок.	1
		Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	1
		Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие игроков в нападении и защите.	1
		Комбинация освоенных элементов техники: ловля, передача, ведение, бросок.	1
		Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
		Техника владения мячом и развитие координационных способностей.	1
		Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления и скорости.	1
		Взаимодействие игроков в нападении и защите.	1
		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
Игра по правилам мини-баскетбола.	1		
Остановка двумя шагами и прыжком.	1		

		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	
3. Гимнастика	с	24	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 скалкой 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), гирями 16 кг. Комбинации	1

		упражнений с обручами, скакалкой	
		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 - м, низкая перекладина - д.	1
		Строевые упражнения. Упражнения с обручами, палками.	1
4.Лёгкая атлетика	31	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
		Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.	1
		бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты	1
		Прикладное значение 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
		Длительный бег до 25 мин. 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. - мальчики, 2000 м. - девочки.	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
5.Элементы единоборств	9	Д - ритмическая гимнастика. М – техника безопасности при проведении соревнований и занятий.	1
		Д - упр. с гимнастическими предметами. М – Приемы самостраховки.	1
		Д - ритмическая гимнастика. М - стойки и передвижения в стойке.	1
		Д - ритмическая гимнастика. М – приемы борьбы лежа и стоя.	1
		Д – упр. с обручами, мячами М - силовые упражнения и единоборства в парах.	1
		Д - ритмическая гимнастика. М - виды единоборств.	1
		Д - ритмическая гимнастика. М - упражнения в парах, овладение приемами страховки	1
		Д – упражнения с обручами, мячами. М - виды силовых упражнений.	1
		Д - ритмическая гимнастика. М - правила соревнований по одному из видов единоборств	1

СОГЛАСОВАНО

Протокол №1 заседания МО учителей ОБЖ,
технологии и физической культуры
от «28» августа 2019г.

Руководитель МО

 Васько Н.В.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР



Ткачук Л.А.

«29» августа 2019г.