

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Самарский международный аэрокосмический лицей»
городского округа Самара

«Рассмотрено»

Руководитель МО

М.С. Малишев

«24» 08 2019 г

Протокол № 1
от 27.08.19

Проверено

Зам. директора по УВР

И.А. Царева

«20» 08 2019 г

«Утверждаю»

Директор лицея

В.В. Архипов

«24» 08 2019 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Класс 10

Учебный год 2019-2020

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание кол-во раз (м.), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (д.)	9 и более	8-5	4 меньше	15 и более	14-7	6 и менее
Прыжок в длину с места, см	184 и более	183-145	144 и менее	179 и более	178-140	139 и менее
Прыжки через скакалку, кол-во раз в 1 мин	10 и более	99-85	84 и менее	115 и более	114-96	95 и менее
Бег 30 м	5,2 и менее	5,4-5,9	6,0 и более	5,3 и менее	5,4-6,0	6,1и более
Бег 60 м	9,6 и менее	9,7-10,7	10,9 и более	10,2 и менее	10,3-11,4	11,5 и более
Бег 1000 м	4,28 и менее	4,29 6,25	6,31 и более	5,10 и менее	5,11-7,10	7,10 и более
Бег 1500 м	7,38 и менее	7,39 8,13	8,08 и более	8,15 и менее	8,14-8,45	8,50 и более
Челночный бег 3 x 10 м, с	8,0и менее	8,0-8,3	8,4 и более	8,2 и менее	8,0-8,9	9,0 и более
Поднимание туловища, кол-во раз за 30 с	23 и более	20-11	10 и менее	17 и более	16-11	10 и менее
Метание мяча (150г), м	348 и более	35-23	21 и менее	23 и более	22-16	15 и менее

Личностные универсальные учебные действия

У обучающихся будут сформированы:

- первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека о ее позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- навыки наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- умения организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Обучающийся получит возможность для формирования:

- целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы;
- чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- начальных навыков адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятия и освоения социальной роли обучающегося, развития мотивов учебной.

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- принимать учебную задачу и следовать инструкции учителя;
- планировать свои действия в соответствии с учебными задачами и инструкцией учителя;
- выполнять действия в соответствии с инструкцией учителя.

Обучающийся получит возможность научиться:

- понимать смысл инструкции учителя и заданий, предложенных на уроке;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- строить речевые высказывания в устной форме;
- отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе.

Обучающийся получит возможность научиться:

- под руководством учителя осуществлять поиск необходимой и дополнительной информации;
- строить суждения о физических упражнениях.

Коммуникативные универсальные учебные действия ***Обучающийся научится:***

- принимать активное участие в работе парами и группами, используя речевые коммуникативные средства;
- договариваться, приходить к общему решению;
- использовать в общении правила вежливости;
- следить за действиями других участников в процессе выполнения задания учителя.

Обучающийся получит возможность научиться:

- строить понятные для партнёра высказывания, аргументировать свою позицию, описывать действия;
- использовать средства устного общения для решения коммуникативных задач;
- корректно формулировать свою точку зрения;
- проявлять инициативу в учебно-познавательной деятельности;
- контролировать свои действия в коллективной работе; осуществлять взаимный контроль.

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях физической культуры и правилах его предупреждения.

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; быстро стартовать; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке.

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 2 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В единоборствах: осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круга".

В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей.

Способы физкультурно - оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощённым правилам).

Способы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других занятий.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющей вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), развивает и определяет учитель.

Обучающийся получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям чистоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 10 класс

№ п/п	Раздел программы	Количество часов	Из них	
			контрольных работ	проверочных работ
1. Легкая атлетика (10 ч)				
1.	Спринтерский бег, эстафетный бег	5		
2.	Прыжок в длину. Метание мяча.	3		
3.	Бег на средние дистанции	2		
2. Кроссовая подготовка (10 ч)				
4.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	10		
3. Гимнастика (18 ч)				
5.	Висы. Строевые упражнения	6		
6.	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	6		
7.	Акробатика.	6		
4. Спортивные игры (45 ч)				
8.	Волейбол	18		
9.	Баскетбол	27		
5. Кроссовая подготовка (8 ч)				
10.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	8		
6. Легкая атлетика (11 ч)				
11.	Бег на средние дистанции	3		
12.	Спринтерский бег .Эстафетный бег	5		
13.	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	3		

11 класс

№ п/п	Раздел программы	Количество часов	Из них	
			контрольных работ	проверочных работ
1. Легкая атлетика (10 ч)				
1.	Спринтерский бег, эстафетный бег	5		
2.	Прыжок в длину. Метание мяча.	3		
3.	Бег на средние дистанции	2		
2. Кроссовая подготовка (10 ч)				
4.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	10		
3. Гимнастика (18 ч)				
5.	Висы. Строевые упражнения	6		
6.	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	6		
7.	Акробатика.	6		
4. Спортивные игры (45 ч)				
8.	Волейбол	18		
9.	Баскетбол	27		
5. Кроссовая подготовка (8 ч)				
10.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	8		
6. Легкая атлетика (11 ч)				
11.	Бег на средние дистанции	3		
12.	Спринтерский бег .Эстафетный бег	5		
13.	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	3		

Тематическое планирование 10 класс(102 ч.)

Содержание программы	Тематическое планирование	Характеристика основных видов деятельности обучающихся
1. Легкая атлетика (10 ч)		
1.Спринтерский бег, эстафетный бег 5 ч	1.Низкий старт (до 30-40м).Стартовый разгон (70-80 м). Эстафетный бег.ОРУ.Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Знать правила ТБ. Уметь. бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м).
	2. Низкий старт (до 30- 40м).Стартовый разгон (70-80 м). Эстафетный бег.ОРУ.Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	Уметь . бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м).
	3.Низкий старт (до 30-40м).Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.ОРУ.Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств..	Уметь. бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м).
	4. Низкий старт (до 30-40м).Бег по дистанции (70-80 м).Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств.	Уметь. бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м).
	5.Бег на результат (60м).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь. бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м).
2. Прыжок в длину способом. Метание мяча. 3 ч	6.Прыжок в длину с 11 -13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов .ОРУ. специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	Уметь. прыгать в длину с 13 -15 беговых шагов; метать мяч на дальность
	7. Прыжок в длину с 11 -13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) с 5-6 шагов на дальность.ОРУ. Правила соревнований по метанию	Уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать мяч на дальность

	8. Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать мяч на дальность
3. Бег на средние дистанции 2 ч	9. Бег 1500 м. ОРУ. Специально беговые упражнения. Правила соревнований. Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бег на дистанцию 1500м
	10. Бег 1500 м. ОРУ. Специально беговые упражнения. Правила соревнований. Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бег на дистанцию 1500м
2. Кроссовая подготовка (10 ч)		
4. Бег по пересеченной местности, преодоления препятствий	11. Бег в равномерном темпе (12 мин.) Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)
	12. Бег в равномерном темпе (12 мин.) Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)
	13. Бег в равномерном темпе (12 мин.) Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)
	14. Бег в равномерном темпе (15 мин.) Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Развитие выносливости	<i>Уметь :</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)
	15. Бег в равномерном темпе (15 мин.) Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Развитие выносливости	<i>Уметь :</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)
	16. Бег в равномерном темпе (15 мин.) Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Развитие выносливости	<i>Уметь :</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)
	17. Бег в равномерном темпе (12 мин.) Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Развитие выносливости	<i>Уметь :</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)
	18. Бег в равномерном темпе (15 мин.) Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Развитие выносливости	<i>Уметь :</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)

	19. Бег в равномерном темпе (15 мин.) Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Развитие выносливости	<i>Уметь.</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)
	20. Бег на результат (3000 м-м., 2000 м-д.)	<i>Уметь.</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)
3. Гимнастика (18 ч)		
4. Висы. Строевые упражнения 6 ч	21-25. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъем переворот силой (м). Подъем переворот махом (д.) ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. Инструкция по Т.Б.	<i>Уметь.</i> выполнять строевые упражнения, выполнять упражнения в висе.
	26. Выполнение команд «Прямо!». Повороты на право, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворот (д.). Подтягивание в висе. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых	<i>Уметь.</i> выполнять строевые упражнения, выполнять упражнения в висе.
5. Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазанье. 6 ч	27-32. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м) Прыжок боком (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема.	<i>Уметь.</i> выполнять строевые упражнения, выполнять опорный прыжок, лазать по канату в два приема.
6. Акробатика 6 ч	33. Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной руке. Кувырок назад полушпагат (д). Развитие координационных способностей.	<i>Уметь.</i> выполнять комбинации из разученных элементов
	34. Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной руке. Кувырок назад полушпагат (д). Развитие координационных способностей..	<i>Уметь.</i> выполнять комбинации из разученных элементов
	35. Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной руке. Кувырок назад полушпагат (д). Развитие координационных способностей..	<i>Уметь.</i> выполнять комбинации из разученных элементов
	36-38. Длинный кувырок с трех шагов с разбега (м). Равновесие на одной руке. Кувырок назад полушпагат (д). Развитие координационных способностей..	<i>Уметь.</i> выполнять комбинации из разученных элементов
4. Спортивные игры (45 ч)		
7. Волейбол 18 ч	39. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками	<i>Уметь.</i> играть в волейбол по

	сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол	упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
	40. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
	41. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч».	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
	42-43. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
	44-45. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
	46-47. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
	48-49. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
	50-51. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
	52-53. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия

	54. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
	55-56. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
8. Баскетбол 27 ч	57. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
	58. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
	59. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
	60. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
	61. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в минибаскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
	62. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно

	баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований.	технические действия в игре
	63-64. Стойка и передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Ведение мяча в движении шагом. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь. играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
	65-66. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь. играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
	67-68. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5.0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь. играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
	69-70. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5.0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь. играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
	71-73. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов. ведение-остановка-бросок. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в минибаскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь. играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
	74. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь. играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
	75-76. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов (ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в минибаскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь. играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре

	77. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в минибаскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
	78. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
	79-82. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
	83. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
Кроссовая подготовка (8 ч)		
9. Бег по пересеченной местности, преодоления препятствий (8 ч)	84-90. Бег в равномерном темпе (15 мин.) Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Развитие выносливости	Уметь : бегать в равномерном темпе (20 мин)
	91. Бег на результат (3000 м-м., 2000 м-д.)	Уметь : бегать в равномерном темпе (20 мин)
Легкая атлетика (11 часов)		
10. Бег на средние дистанции (3 ч)	92 -94. Бег 1500 м. ОРУ. Специально беговые упражнения. Правила соревнований. Развитие выносливости.	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м
11.Спринтерский бег . Эстафетный бег. (5 ч)	95. Низкий старт (до 30- 40м).Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м).
	96-97. Низкий старт (до 30-40м).Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения; развитие	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м).

	скоростных качеств. Бег на результат (60 м) развития скоростных качеств.	
	98-99. Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь.</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м).
12. Прыжок в высоту. Метание малого мяча 3 ч	100. Прыжок в длину с 11 -13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) с 5-6 шагов на дальность. ОРУ.	<i>Уметь.</i> прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать мяч на дальность
	101. Прыжок в длину с 11 -13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) с 5-6 шагов на дальность. ОРУ.	<i>Уметь.</i> прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать мяч на дальность
	102. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) с 5-6 шагов на дальность. ОРУ.	<i>Уметь.</i> прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать мяч на дальность

Тематическое планирование

11 класс(102 ч.)

Содержание программы	Тематическое планирование	Характеристика основных видов деятельности обучающихся
1. Легкая атлетика (10 ч)		
1. Спринтерский бег, эстафетный бег 5 ч	1.Низкий старт (до 30-40м).Стартовый разгон (70-80 м). Эстафетный бег.ОРУ.Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	<i>Знать</i> правила ТБ. <i>Уметь.</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м).
	2. Низкий старт (до 30- 40м).Стартовый разгон (70-80 м). Эстафетный бег.ОРУ.Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	<i>Уметь .</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м).
	3.Низкий старт (до 30-40м).Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.ОРУ.Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств..	<i>Уметь.</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м).
	4. Низкий старт (до 30-40м).Бег по дистанции (70-80 м).Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств.	<i>Уметь.</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м).
	5.Бег на результат (60м).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь.</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м).
2. Прыжок в длину способом. Метание мяча. 3 ч	6.Прыжок в длину с 11 -13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов .ОРУ. специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	<i>Уметь.</i> прыгать в длину с 13 -15 беговых шагов; метать мяч на дальность
	7. Прыжок в длину с 11 -13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) с 5-6 шагов на дальность.ОРУ. Правила соревнований по метанию	<i>Уметь</i> прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать мяч на дальность

	8. Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать мяч на дальность
3. Бег на средние дистанции 2 ч	9. Бег 1500 м. ОРУ. Специально беговые упражнения. Правила соревнований. Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бег на дистанцию 1500м
	10. Бег 1500 м. ОРУ. Специально беговые упражнения. Правила соревнований. Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бег на дистанцию 1500м
2. Кроссовая подготовка (10 ч)		
4. Бег по пересеченной местности, преодоления препятствий	11. Бег в равномерном темпе (12 мин.) Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)
	12. Бег в равномерном темпе (12 мин.) Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)
	13. Бег в равномерном темпе (12 мин.) Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)
	14. Бег в равномерном темпе (15 мин.) Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Развитие выносливости	<i>Уметь :</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)
	15. Бег в равномерном темпе (15 мин.) Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Развитие выносливости	<i>Уметь :</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)
	16. Бег в равномерном темпе (15 мин.) Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Развитие выносливости	<i>Уметь :</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)
	17. Бег в равномерном темпе (12 мин.) Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Развитие выносливости	<i>Уметь :</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)
	18. Бег в равномерном темпе (15 мин.) Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Развитие выносливости	<i>Уметь :</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)

	19. Бег в равномерном темпе (15 мин.) Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Развитие выносливости	<i>Уметь</i> . бегать в равномерном темпе (20 мин)
	20.Бег на результат (3000 м-м., 2000 м-д.)	<i>Уметь</i> . бегать в равномерном темпе (20 мин)
3. Гимнастика (18 ч)		
4. Висы. Строевые упражнения 6 ч	21-25. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъем переворот силой (м).Подъем переворот махом(д.) ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. Инструкция по Т.Б.	<i>Уметь</i> . выполнять строевые упражнения, выполнять упражнения в висе.
	26. Выполнение команд «Прямо!». Повороты на право, налево в движении. ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъём переворот (д.). Подтягивание в висе. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых	<i>Уметь</i> . выполнять строевые упражнения, выполнять упражнения в висе.
5. Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазанье. 6 ч	27-32. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м) Прыжок боком (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема.	<i>Уметь</i> . выполнять строевые упражнения, выполнять опорный прыжок, лазать по канату в два приема.
6. Акробатика 6 ч	33. Из упора присев стойка на руках и голове(м). Равновесие на одной руке. Кувырок назад полушпагат (д). Развитие координационных способностей.	<i>Уметь</i> . выполнять комбинации из разученных элементов
	34. Из упора присев стойка на руках и голове(м). Равновесие на одной руке. Кувырок назад полушпагат (д). Развитие координационных способностей..	<i>Уметь</i> . выполнять комбинации из разученных элементов
	35. Из упора присев стойка на руках и голове(м). Равновесие на одной руке. Кувырок назад полушпагат (д). Развитие координационных способностей..	<i>Уметь</i> . выполнять комбинации из разученных элементов
	36-38.Длинный кувырок с трех шагов с разбега (м). Равновесие на одной руке. Кувырок назад полушпагат (д). Развитие координационных способностей..	<i>Уметь</i> . выполнять комбинации из разученных элементов
4. Спортивные игры (45 ч)		
7. Волейбол 18 ч	39. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками	<i>Уметь</i> . играть в волейбол по

	сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол	упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
	40. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
	41. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч».	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
	42-43. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
	44-45. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
	46-47. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
	48-49. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
	50-51. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
	52-53. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия

	54. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	<i>Уметь.</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
	55-56. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	<i>Уметь.</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
8. Баскетбол 27 ч	57. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол.	<i>Уметь.</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
	58. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	<i>Уметь.</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
	59. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	<i>Уметь.</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
	60. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	<i>Уметь.</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
	61. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в минибаскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	<i>Уметь.</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
	62. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-	<i>Уметь.</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно

	баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований.	технические действия в игре
	63-64. Стойка и передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Ведение мяча в движении шагом. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
	65-66. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
	67-68. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
	69-70. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
	71-73. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в минибаскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
	74. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
	75-76. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов (ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в минибаскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре

	77. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в минибаскетбол. Развитие координационных качеств.	<i>Уметь.</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
	78. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств.	<i>Уметь.</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
	79-82. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	<i>Уметь.</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
	83. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	<i>Уметь.</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
Кроссовая подготовка (8 ч)		
9. Бег по пересеченной местности, преодоления препятствий (8 ч)	84-90. Бег в равномерном темпе (15 мин.) Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Развитие выносливости	<i>Уметь .</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)
	91. Бег на результат (3000 м-м., 2000 м-д.)	<i>Уметь .</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)
Легкая атлетика (11 часов)		
10. Бег на средние дистанции (3 ч)	92 -94. Бег 1500 м. ОРУ. Специально беговые упражнения. Правила соревнований. Развитие выносливости.	<i>Уметь.</i> бегать на дистанцию 2000 м
11.Спринтерский бег . Эстафетный бег. (5 ч)	95. Низкий старт (до 30- 40м).Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	<i>Уметь.</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м).
	96-97. Низкий старт (до 30-40м).Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения; развитие	<i>Уметь.</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м).

	скоростных качеств. Бег на результат (60 м) развития скоростных качеств.	
	98-99. Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м).
12. Прыжок в высоту. Метание малого мяча 3 ч	100. Прыжок в длину с 11 -13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) с 5-6 шагов на дальность. ОРУ.	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать мяч на дальность
	101. Прыжок в длину с 11 -13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) с 5-6 шагов на дальность. ОРУ.	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать мяч на дальность
	102. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) с 5-6 шагов на дальность. ОРУ.	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать мяч на дальность