

Рабочая программа по физической культуре 10 - 11 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится 102 часов в год, 3 часа в неделю в каждом из классов.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура: 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2018.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в триместре.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10-11 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов			
		Класс			
		X(ю.)	XI	X(д.)	XI(л.)
1	Базовая часть	60	60	60	60
1.1	Основы знаний о физической	В процессе урока			
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами	16	16	16	16
1.4	Легкая атлетика	26	26	26	26
2	Вариативная часть	42	42	42	42
2.1	Баскетбол	20	20	20	20
2.2	Лыжная подготовка	22	22	22	22
	Итого	102	102	102	102

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

1.1. Социокультурные основы.

10 класс. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

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

1.2. Психолого-педагогические основы.

10 класс.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

1.3. Медико-биологические основы.

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.

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

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

1.4. Баскетбол.

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

1.5. Волейбол.

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

1.6. Гимнастика с элементами акробатики,

10-11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях

гимнастикой.

1.7. Легкая атлетика.

10-11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены: на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;

- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;

- на углубленное представление об основных видах спорта;

- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

10 – 11 классы

В результате изучения курса «Физическая культура» учащиеся должны:

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культуры в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	–
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	–	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50с	–
	Передвижение на 2 км	–	10 мин 00 с

Календарно – тематическое планирование , 10 класс

№ п/п	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения
		І четверть		
		<i>ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ</i>	10	
1	1	Техника безопасности во время занятий физической культурой	1	
2	2	Тестирование	1	
3	3	Мониторинг	1	
4	4	Стартовый разгон	1	
5	5	Бег 100 м	1	
6	6	Прыжки в длину с разбега	1	
7	7	Метание гранаты	1	
8	8	Прыжки в длину с разбега	1	
9	9	Метание гранаты	1	
10	10	Бег 2000 м (д); 3000 (ю)	1	
		<i>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</i>		
		<i>Волейбол</i>	17	
11	11	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте	1	
12	12	Прием мяча отраженного от сетки	1	
13	13	Верхняя прямая подача	1	
14	14	Блокирование: одиночное, групповое	1	
15	15	Прямой нападающий удар	1	
16	16	Страховка и самостраховка	1	
17	17	Обводящий удар	1	

18	18	Верхняя боковая подача	1	
19	19	Подача в цель	1	
20	20	Двухсторонняя игра	1	
21	21	Варианты техники приема и передач мяча	1	
22	22	Варианты подач мяча	1	
23	23	Варианты нападающего удара через сетку	1	
24	24	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	1	
25	25	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	
26	26	Учебная игра в волейбол	1	
27	27	Игра в волейбол по правилам	1	
		II четверть		
		<i>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</i>	21	
28	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой	1	
29	2	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д)	1	
30	3	Лазанье по канату на скорость	1	
31	4	Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре (ю); Толчком ног подъем в упор на в/ж (д)	1	
32	5	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1	
33	6	Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках (ю); элементы акробатики изученные в предыдущих классах (д)	1	
34	7	Стойка на плечах из седа ноги врозь (ю); равновесие на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок (д)	1	
35	8	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1	
36	9	Лазанье по двум канатам	1	
37	10	Упражнения на брусьях	1	
38	11	Акробатическая комбинация	1	
39	12	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1	
40	13	Упражнения на брусьях	1	
41	14	Опорный прыжок: ноги врозь через коня	1	

		в длину (ю); Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д)		
42	15	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1	
43	16	Акробатическая комбинация	1	
44	17	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1	
45	18	Опорный прыжок	1	
46	19	Опорный прыжок	1	
47	20	Комбинация из ранее изученных элементов на брусьях	1	
48	21	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне	1	
		III четверть		
		<i>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</i>	24	
49	1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1	
50	2	Скользкий шаг без палок и с палками	1	
51	3	Попеременный двухшажный ход	1	
52	4	Подъем в гору скользким шагом	1	
53	5	Одновременные ходы	1	
54	6	Повороты переступанием в движении	1	
55	7	Коньковый ход	1	
56	8	Попеременные ходы	1	
57	9	Торможение и поворот упором	1	
58	10	Переход с одновременных ходов на попеременные	1	
59	11	Преодоление подъемов и препятствий	1	
60	12	Коньковый ход	1	
61	13	Повороты переступанием в движении	1	
62	14	Переход с одновременных ходов на попеременные	1	
63	15	Преодоление подъемов и препятствий	1	
64	16	Переход с попеременных ходов на одновременные	1	
65	17	Коньковый ход	1	
66	18	Переход с одновременных ходов на попеременные	1	
67	19	Коньковый ход	1	
68	20	Преодоление контруклонов	1	
69	21	Переход с одновременных ходов на попеременные	1	
70	22	Преодоление подъемов и препятствий	1	

71	23	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	1	
72	24	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	1	
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ		
		Баскетбол	6	
73	25	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	
74	26	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	
75	27	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1	
76	28	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	1	
77	29	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	
78	30	Учебная игра в баскетбол	1	
		IV четверть		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ		
		Баскетбол	10	
79	1	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	
80	2	Игра в баскетбол по правилам	1	
81	3	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника	1	
82	4	Учебная игра в баскетбол	1	
83	5	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника	1	
84	6	Учебная игра в баскетбол	1	
85	7	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника	1	
86	8	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	
87	9	Учебная игра в баскетбол	1	
88	10	Игра в баскетбол по правилам	1	
		ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	14	
89	11	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой	1	
90	12	Прыжки в высоту с разбега	1	

91	13	Низкий старт	1	
92	14	Бег 30 м	1	
93	15	Кросс 2000 м и 3000 м	1	
94	16	Бег на выносливость (6 мин)	1	
95	17	Прыжки в высоту с разбега	1	
96	18	Бег 100 м	1	
97	19	Метание гранаты на дальность	1	
98	20	Прыжки в длину с разбега	1	
99	21	Медленный бег до 20-25 мин	1	
100	22	Бег 2000 м (д); 3000 м (ю)	1	
101	23	Тестирование	1	
102	24	Мониторинг	1	

Годовой тематический план график уроков в 11 классе.

№ уроков	Тема	Количество часов
1-10	Легкая атлетика	10
11-27	Волейбол	17
28-48	Гимнастика	21
49-72	Лыжная подготовка	24
73-88	Баскетбол	16
89-102	Легкая атлетика	14

**Тематическое планирование
11 класс
Лёгкая атлетика-10 часов.**

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Количество часов Д/З	Практические навыки
1		Техника безопасности во время занятий физической культурой	1 Комплекс № 1	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)
2		Тестирование	1 Комплекс № 1	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)
3		Мониторинг	1 Комплекс № 1	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)

4		Стартовый разгон	1	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)
5		Бег 100 м	1 Комплекс № 1	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений на дальность и в цель
6		Прыжки в длину с разбега	1	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений на дальность и в цель
7		Метание гранаты	1 Комплекс № 1	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 25 мин)
8		Прыжки в длину с разбега	1 Комплекс № 1	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 25 мин)
9		Метание гранаты	1	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 25 мин)
10		Зачёт: Бег 2000м (Д);3000 (Ю)	1 Комплекс № 1	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11 шагов

Волейбол-17часов.

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Количество часов	Практические навыки
11		Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте	1 Комплекс № 2	<i>Уметь:</i> выполнять такти-ко-технические действия в игре
12		Приём мяча отраженного от сетки	1 Комплекс № 2	<i>Уметь:</i> выполнять такти-ко-технические действия в игре
13		Верхняя прямая подача	1 Комплекс № 2	<i>Уметь:</i> выполнять такти-ко-технические действия в игре
14		Блокирование: одиночное, групповое	1 Комплекс № 2	ко-технические действия в игре
15		Прямой нападающий удар	1 Комплекс	<i>Уметь:</i> выполнять такти-ко-технические

			№ 2	действия в игре
16		Страховка и само страховка	1 Комплекс № 2	ко-технические действия в игре
17		Обводящий удар	1 Комплекс № 2	<i>Уметь:</i> выполнять такти-ко-технические действия в игре
18		Верхняя боковая подача	1 Комплекс № 2	ко-технические действия в игре ко-технические действия в игре
19		Подача в цель	1	<i>Уметь:</i> выполнять такти-
20		Двусторонняя игра	1 Комплекс № 2	ко-технические действия в игре
21		Варианты техники приёма и передач мяча	1 Комплекс № 2	<i>Уметь:</i> выполнять такти-ко-технические действия в игре
22		Варианты подач мяча	1 Комплекс № 2	
23		Варианты нападающего удара через сетку	1	<i>Уметь:</i> выполнять такти-ко-технические действия в игре
24		Варианты блокирование (одиночное и вдвоём) страховка	1 Комплекс № 2	
25		Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	<i>Уметь:</i> выполнять такти-ко-технические действия в игре
26		Учебная игра в волейбол	1 Комплекс № 2	
27		Игра в волейбол по правилам	1	<i>Уметь:</i> выполнять такти-ко-технические действия в игре

Гимнастика 21 часов

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Количество часов	Практические навыки
28		Техника безопасности во время занятий гимнастикой	1 Комплекс № 3	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов,
29		Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см (ю); сед углом (д)	1 Комплекс № 3	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов,
30		Лазание по канату на скорость	1 Комплекс № 3	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов,
31		Подъём в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре(ю), толчком ног подъём в упор на в/ж(д)	1 Комплекс № 3	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов,
32		Упражнения в равновесии(д), элементы единоборства(м)	1 Комплекс № 3	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов,
33		Стойка на руках с помощью , кувырок назад через стойку на руках (ю), элементы акробатики изученные в предыдущих классах	1 Комплекс № 3	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов,
34		Стойка на плечах из седа ноги врозь(ю)Равновесие на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок(д)	1 Комплекс № 3	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов,
35		Упражнения в равновесии(д), элементы единоборства(м)	1 Комплекс № 3	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов,
36		Лазание по 2 канатам	1 Комплекс № 3	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов,
37		Упражнения на брусьях	1 Комплекс	<i>Уметь:</i> выполнять элемен-

			№ 3	
38		Акробатическая комбинация.	1 Комплекс № 3	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов,
39		Упражнения в равновесии(д), элементы единоборства(м)	1 Комплекс № 3	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов,
40		Упражнения на брусках	1 Комплекс № 3	ты на брусках; ;выполнять строевые упражнения
41		Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину(ю) Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой(д)	1	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов,
42		Упражнения в равновесии(д), элементы единоборства(м)	1 Комплекс № 3	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов,
43		Акробатическая комбинация.	1 Комплекс № 3	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов,
44		Упражнения в равновесии(д), элементы единоборства(м)	1 Комплекс № 3	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов,
45		Опорный прыжок.	1 Комплекс № 3	<i>Уметь:</i> выполнять элементы на перекладине
46		Опорный прыжок.	1 Комплекс № 3	<i>Уметь:</i> выполнять элементы на перекладине
47		Комбинация из ранее изученных элементов на брусках	1 Комплекс № 3	<i>Уметь:</i> выполнять элементы на перекладине
48		Комбинация из ранее изученных элементов на бревне	1 Комплекс № 3	<i>Уметь:</i> выполнять элементы на перекладине

Лыжная подготовка-24 часа

№	Дата	Тема урока	Количество	Практические
---	------	------------	------------	--------------

урока	проведения		часов	НАВЫКИ
49		Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	2	<i>Уметь:</i> проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение
50		Скользящий шаг без палок и с палками.	2	<i>Уметь:</i> проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение
51		Попеременный двухшажный ход	2	<i>Уметь:</i> проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение
52		Подъём в гору скользящим шагом	2	<i>Уметь:</i> проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение
53		Одновременные ходы	2	<i>Уметь:</i> проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение
54		Повороты переступанием в движении	2	<i>Уметь:</i> проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение
55		Коньковый ход.	2	<i>Уметь:</i> проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение
56		Попеременные ходы	2	<i>Уметь:</i> проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение
57		Торможение и поворот упором	2	<i>Уметь:</i> проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение
58		Переход с одновременных ходов на попеременные	2	<i>Уметь:</i> проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение
59		Преодоление подъёмов и препятствий	2	<i>Уметь:</i> проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы,

				торможение
60		Коньковый ход.	1	Уметь: проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение
61		Повороты переступанием в движении	2	Уметь: проходить дистанцию применять все лыжные ходы выполнять спуски, подъемы, торможение,
62		Переход с одновременных ходов на попеременные	2	
63		Преодоление подъёмов и препятствий	1	
64		Переход с попеременных ходов на одновременные	2	
65		Коньковый ход.	2	
66		Переход с одновременных ходов на попеременные	1	
67		Коньковый ход.	2	Уметь: проходить дистанцию применять все лыжные ходы выполнять спуски, подъемы, торможение,
68		Преодоление контруклонов	2	Уметь: проходить дистанцию применять все лыжные ходы выполнять спуски, подъемы, торможение,
69		Переход с одновременных ходов на попеременные	2	Уметь: проходить дистанцию применять все лыжные ходы выполнять спуски, подъемы, торможение,
70		Преодоление подъёмов и препятствий	2	Уметь: проходить дистанцию применять все лыжные ходы выполнять спуски, подъемы, торможение,

71		Прохождение дистанции до 5 км (д), 6 км (ю)	2	<i>Уметь:</i> проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение
72		Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	2	

Баскетбол-16часов

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Количество часов	Практические навыки
73		Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Варианты ловли передач мяча без сопротивления и с сопротивлением противника	1	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре
74		Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением противника	1	
75		Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1	
76		Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	1	
77		Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	
78		Учебная игра в баскетбол	1	
79		Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	
80		Игра в баскетбол по правилам	1	
81		Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника	1	

82		Учебная игра в баскетбол	1	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре
83		Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника	1	
84		Учебная игра в баскетбол	1	
85		Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника	1	
86		Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	
87		Учебная игра в баскетбол	2	
88		Игра в баскетбол по правилам.	1	

Лёгкая атлетика-14 часов.

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Количество часов	Практические навыки
89		Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой Метание гранаты	1	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений на дальность и в цель
90		Прыжок в высоту с разбега.	1	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений на дальность и в цель
91		Низкий старт	1	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)
92		Бег 30м.	1	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)
93		Кросс 2000 м и 3000м .	1	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 25 мин)
94		Бег на выносливость (6 мин)	1	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 25 мин)
95		Прыжок в высоту с разбега.	1	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 25 мин)
96		Бег 100м	1	
97		Метание гранаты на дальность	1	<i>Уметь:</i> совершать прыжок в длину после быстрого

				разбега с 13
98		Прыжки в длину с разбега.	1	<i>Уметь:</i> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13
99		Медленный бег до 20 – 25 мин	1	<i>Уметь:</i> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13
100		Бег 2000 м (д), 3000 м (ю)	1	
101		Тестирование	2	
102		Мониторинг		

Уровень двигательной подготовленности учащихся 11 класса.

Упражнения		Оценки					
		Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Прыжок в длину с разбега.	460	420	370	380	340	310
2	Бег 100м.	14.2	14.5	15.0	16.0	16.5	18.0
3	Челночный бег 4\9	9.5	9.7	9.9	10.4	10.8	11.2
4	Бег 2000/3000м.	13.00	15.00	16.30	10.00	11.30	12.20
5	Прыжок в длину с места.	240	205	190	210	170	160
6	Метание гранаты	38	32	26	23	18	12
7	Кросс 4км.	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у
8	Подтягивание.	12	10	8			
9	Скакалка (скорость) за 30 сек.	65	58	55	68	60	55
10	Отжимания	32	27	22	20	15	10
11	Нижние передачи над собой	20	15	10	15	10	5
12	Верхние передачи над собой	20	15	10	15	10	5
13	Бег на лыжах 1км.	4.30	4.50	5.20	5.45	6.15	7.00
14	Бег на лыжах 2км.	10.20	10.40	11.10	12.00	13.45	13.30
15	Бег на лыжах 5км.	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у
16	Бег 1000\500м.	3.30	3.50	4.20	2.10	2.20	2.50
17	Подъём туловища за 1мин.	555	49	45	42	36	30
18	Челночный бег 10/10	27	28	30			

19	Упражнения на пресс				35	30	25
20	Бег продолжительностью 6 минут.						
21	Прыжок в высоту с разбега	135	125	115	120	115	105