

Министерство образования Республики Тыва  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа с. Кунгуртуг Тере-Хольского района

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Пушкин

Пушкин А.Х.

Приказ №1 от «28» августа  
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Авуст-оога Т.М.  
Приказ №1 от «28» августа  
2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 11 класса

Кунгуртуг 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Предмет:** физическая культура

**Класс:** 11

**Всего часов на изучение программы:** 102

**Количество часов в неделю:** 3 часа

**Цель программы:**

- освоение учащимися 10-11 классов основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

**Нормативные документы, обеспечивающие реализацию Программы**

Рабочая программа составлена на основании документов:

Примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрено решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15));

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2008 г;

- СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 04.12 2007 № 329-ФЗ

**Цели изучения курса**

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (Умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Решая задачи физического воспитания, необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

**Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов:**

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.
- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий), быстроты и точности реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров

движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

### **Содержание программы курса физкультуры в 11 классах.**

При разработке рабочей программы учитывались приёмы нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, гимнастика).

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных уроках в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Лыжная подготовка (18 час) заменяется на кроссовую подготовку из-за отсутствия лыжной базы. Программный материал по основам знаний о физической культуре осваивается учащимися не на специально отведенных уроках, а в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в процессе урока. В вариативную часть включается программный материал по спортивным играм и легкой атлетике.

### **Требования к уровню подготовки учащихся 11 классов по физической культуре.**

#### **знать/понимать**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- требования безопасности на занятиях физической культурой;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

#### **уметь**

- планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
  - выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
  - выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;
  - осуществлять судейство в избранном виде спорта;
  - проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
  - выполнять простейшие приемы самомассажа;
  - оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
  - подготовки к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
  - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях.

### Демонстрировать

Физические способности	Физические Упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с низкого старта с. Бег 100м. с низкого старта с.	5,0 14,3	5,4 17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине кол-во раз. Подтягивание в вися лежа на Низкой перекладине, кол-во раз Прыжок в длину с места, см	10 --- 215	— 14 170
Выносливость	Кроссовый бег 3 км Кроссовый бег 2 км	13 мин 50 с	--- 10мин00сек

### Двигательные умения, навыки и способности

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные мячи и др.) с места и с полного разбега (12-15м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5-2,5м с 10-12 шагов (девушки) и 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1-1м с 10 м. (девушки) и с 15-20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из пяти элементов на перекладине (юноши) и на разновысоких брусьях или бревне (девушки); опорные прыжки через козла в длину (юноши) высотой 115-125см. и в ширину (девушки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см. вперед и назад, стойку на руках, и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки).

**В единоборствах:** проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши)

**В спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и

саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание мяча, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями;** согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

### Распределение учебного времени на различные виды программного материала

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	11
<b>1.</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>76</b>	<b>76</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока	в процессе урока
1.2	Спортивные игры (баскетбол)	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	13	13
1.4	Легкая атлетика	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	12	12
1.6	Элементы единоборств	9	9
<b>2.</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>26</b>	<b>26</b>
2.1	Спортивные игры (волейбол)	16	16
2.2	Легкая атлетика	10	10

№ уроков	Разделы	Количество часов
1-16	Легкая атлетика	16
17-28	Кроссовая подготовка	12
29-49	Спортивные игры (баскетбол)	21
50-62	Гимнастика с элементами акробатики	13
63-71	Элементы единоборств	9
72-87	Спортивные игры (волейбол)	16
88-102	Легкая атлетика	15

**ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 11 КЛАССОВ (3 ЧАСА).**

№ п.п.	Дата проведения	Раздел программы	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Домашнее задание
1.		Основы знаний.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи). Повторение техники спринтерского бега. Обучение финишированию в беге на короткие дистанции. Повторение техники прыжков в длину с места. Развитие физических качеств.	Знать требования инструкции. Устный опрос.	Повторить инструктаж по Т.Б.
2.		Легкая атлетика. Спринтерский бег.	Развитие скоростных способностей.	1	Повторение низкого старта и стартового разгона. Совершенствование финиширования в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м.).	Корректировка техники бега.	Медленный бег. Упражнения на пояс верхних конечностей.
3.		Спринтерский бег.	Развитие скоростных способностей.	1	Повторение техники передачи и приема эстафетной палочки. Совершенствование низкого старта. Совершенствование финиширования в беге на короткие дистанции. Обучение технике прыжка в высоту. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м.).	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей.
4.		Прыжки.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование эстафетного бега. Совершенствование финиширования в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжка в высоту.	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на осанку.

					Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м.).		
5.		Прыжки. Спринтерский бег.	Развитие скоростных способностей	1	Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Совершенствование техники прыжка в высоту. Совершенствование эстафетного бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м.).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пресс.
6.		Спринтерский бег.	Контроль скоростных способностей	1	Контроль бега на 60 м. Совершенствование техники прыжка в высоту. Совершенствование эстафетного бега. Развитие физических качеств (спортивные игры).	Корректировка исполнения упражнений.	ОФП.
7.		Эстафетный бег.	Контроль эстафетного бега.	1	Контроль техники эстафетного бега. Совершенствование техники прыжка в высоту. Повторение приземления после прыжка в длину с места.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пояс верхних конечностей.
8.		Прыжки.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Повторение техники отталкивания в прыжках в длину. Совершенствование прыжка в длину с места. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м.).	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей.
9.		Прыжки.	Контроль скоростно-силовых способностей.	1	Контроль техники прыжка в высоту. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Совершенствование прыжка в длину с места. Развитие физических качеств (спортивные игры).	Демонстрировать технику прыжка в высоту.	Упражнения на осанку.
10.		Спринтерский бег.	Развитие скоростных способностей.	1	Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега.	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пресс.

					Совершенствование прыжка в длину с места. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).		
11.		Прыжки.	Контроль скоростно-силовых способностей.	1	Контроль прыжка в длину с места на результат. Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега.	Корректировка исполнения упражнений.	ОФП.
12.		Метание.	Развитие координационных способностей.	1	Повторение техники метания малого мяча в цель. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пояс верхних конечностей.
13.		Спринтерский бег.	Контроль скоростных способностей.	1	Контроль бега на 100 м. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей.
14.		Прыжки.	Контроль скоростно-силовых способностей.	1	Контроль техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Демонстрировать технику прыжка в длину.	Упражнения на осанку.
15.		Прыжки.	Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пресс.

					бег до 1000 м).		
16.		Прыжки.	Контроль скоростно-силовых способностей.	1	Контроль прыжка в длину с разбега на результат. Обучение технике преодоления полосы препятствий. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Корректировка техники выполнения упражнений.	ОФП.
17.		Метание.	Контроль координационных способностей.	1	Контроль техники метания малого мяча в цель. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Демонстрировать технику метания мяча.	Упражнения на пояс верхних конечностей.
18.		Полоса препятствий.	Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей.
19.		Метание.	Контроль координационных способностей.	1	Контроль метания малого мяча в цель на результат. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на осанку.
20.		Бег на выносливость.	Контроль общей выносливости.	1	Контроль бега на выносливость. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Развитие физических качеств (спортивные игры).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пресс.
21.		Полоса препятствий.	Контроль координационных способностей.	1	Контроль техники преодоления полосы препятствий. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие физических качеств (спортивные игры).	Контроль исполнения упражнений.	ОФП.

22.		Основы знаний.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми.	1	Повторение ведения мяча с сопротивлением защитника. Повторение техники накрывания мяча. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в нападении. Развитие физических качеств.	Корректировка техники исполнения упражнений.	Упражнения на пояс верхних конечностей.
23		Баскетбол	Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование техники накрывания мяча. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в защите. Совершенствование отбивания мяча. Учебная игра.	Корректировка техники и тактики игры.	Упражнения на пояс нижних конечностей.
24.			Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование техники по накрыванию и отбиванию мяча при броске. Совершенствование передач мяча в прыжке. Совершенствование групповых тактических взаимодействий.	Корректировка техники и тактики игры.	Упражнения на осанку.
25.			Развитие быстроты реакции.	1	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование техники по накрыванию и отбиванию мяча при броске в сочетании с передачами в прыжке. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в нападении. Развитие физических качеств.	Корректировка техники исполнения упражнений.	Упражнения на пресс.
26.			Развитие оперативного мышления.	1	Совершенствование техники по накрыванию и отбиванию мяча при броске в сочетании с передачами в прыжке.	Корректировка техники выполнения упражнений.	ОФП.

					Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в защите. Развитие физических качеств (учебная игра).		
27.			Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование техники по накрыванию и отбиванию мяча при броске в сочетании с передачами в прыжке. Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование групповых тактических взаимодействий.	Корректировка техники и тактики игры.	Упражнения на пояс верхних конечностей.
28.			Развитие скоростных способностей.	1	Обучение добиванию мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке. Совершенствование техники по накрыванию и отбиванию мяча при броске в сочетании с передачами в прыжке. Совершенствование групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей.
29.			Контроль координационных способностей.	1	Контроль техники по накрыванию и отбиванию мяча при броске в сочетании с передачами в прыжке. Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование добивания мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке. Учебная игра.	Корректировка техники и тактики игры.	Упражнения на осанку.
30.			Развитие игрового мышления.	1	Совершенствование тактики игры «малая восьмерка». Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника.	Корректировка техники и тактики игры.	Упражнения на пресс.

					Совершенствование добивания мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке. Учебная игра.		
31.		2 триместр.	Контроль игрового мышления.	1	Контроль ведения мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование тактики игры «малая восьмерка». Совершенствование добивания мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений.	ОФП.
32.			Развитие быстроты реакции.	1	Совершенствование добивания мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке. Совершенствование тактики защиты 2-1-2. Совершенствование тактики игры «малая восьмерка». Учебная игра.	Корректировка техники и тактики игры.	Упражнения на пояс верхних конечностей.
33.			Контроль скоростно-силовых способностей.	1	Контроль добивания мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке. Совершенствование тактики защиты 2-1-2. Совершенствование тактических действий в защите «подстраховка», «переключение», «проскальзывание». Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей.
34.			Развитие быстроты реакции.	1	Совершенствование тактики игры «малая восьмерка». Совершенствование групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	Корректировка техники и тактики игры.	Упражнения на осанку.
35.			Контроль быстроты реакции.	1	Совершенствование тактики защиты 2-1-2. Контроль тактики игры «малая восьмерка». Совершенствование тактических действий в защите «подстраховка»,	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пресс.

					«переключение», «проскальзывание». Учебная игра.		
36.			Развитие силовых способностей.	1	Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в нападении и защите. Обучение групповому тактическому взаимодействию двух игроков в нападении «заслон с наведением». Развитие силы.	Корректировка исполнения упражнений.	ОФП.
37.			Развитие силовых способностей.	1	Совершенствование группового тактического взаимодействия двух игроков в нападении «заслон с наведением». Совершенствование тактики защиты 2-1-2. Учебная игра.	Корректировка техники и тактики игры.	Упражнения на пояс верхних конечностей.
38.			Развитие силовых способностей.	1	Обучение групповому тактическому взаимодействию трех игроков в нападении «треугольник». Совершенствование группового тактического взаимодействия двух игроков в нападении «заслон с наведением». Развитие силы.	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей
39.			Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование группового тактического взаимодействия двух игроков в нападении «заслон с наведением». Совершенствование тактики защиты 2-1-2. Совершенствование группового тактического взаимодействия трех игроков в нападении «треугольник». Учебная игра.	Корректировка техники и тактики игры.	Упражнения на осанку.
40.			Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование тактических действий в защите «подстраховка», «переключение», «проскальзывание». Обучение групповому тактическому взаимодействию трех	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пресс.

					игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.		
41.			Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование группового тактического взаимодействия трех игроков в нападении «малая восьмерка». Совершенствование группового тактического взаимодействия двух игроков в нападении «заслон с наведением». Совершенствование группового тактического взаимодействия трех игроков в нападении «треугольник».	Корректировка техники выполнения упражнений.	ОФП.
42.			Контроль знаний и умений.	1	Контроль тактики защиты 2-1-2. Совершенствование группового тактического взаимодействия трех игроков в нападении «треугольник». Совершенствование группового тактического взаимодействия трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Корректировка техники и тактики игры.	Упражнения на пояс верхних конечностей.
43.			Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Обучение блокированию нападающего защитником и овладению мячом при борьбе за отскок на своем щите. Совершенствование группового тактического взаимодействия двух игроков в нападении «заслон с наведением». Совершенствование группового тактического взаимодействия трех игроков в нападении «треугольник».	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей
44.			Развитие скоростных способностей.	1	Совершенствование блокирования нападающего защитником и овладения мячом при борьбе за отскок на своем щите. Обучение групповому тактическому взаимодействию в защите «пересечение». Совершенствование	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на осанку.

					группового тактического взаимодействия трех игроков в нападении «малая восьмерка».		
45			Развитие скоростных способностей.	1	Обучение основам позиционного нападения через центрального игрока. Совершенствование группового тактического взаимодействия в защите «пересечение». Совершенствование блокирования нападающего защитником и овладения мячом при борьбе за отскок на своем щите. Учебная игра.	Корректировка техники и тактики игры.	Упражнения на пресс.
46.			Развитие игрового мышления.	1	Совершенствование позиционного нападения через центрального игрока. Совершенствование группового тактического взаимодействия трех игроков в нападении «малая восьмерка». Совершенствование группового тактического взаимодействия в защите «пересечение». Учебная игра.	Корректировка техники и тактики игры.	ОФП.
47.			Контроль игрового мышления.	1	Контроль группового тактического взаимодействия трех игроков в нападении «малая восьмерка». Совершенствование позиционного нападения через центрального игрока. Совершенствование группового тактического взаимодействия в защите «пересечение». Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пояс верхних конечностей.
48.			Контроль знаний и умений.	1	Контроль группового тактического взаимодействия в защите «пересечение». Совершенствование позиционного нападения через центрального игрока. Совершенствование блокирования нападающего защитником и овладения мячом при	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей

					борьбе за отскок на своем щите. Учебная игра.		
49.		Основы знаний.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Развитие силовых способностей.	1	Повторение кувырков вперед. Обучение кувырку через препятствие. Совершенствование силовых упражнений на мышцы рук (юноши-подтягивание, девушки-отжимания).	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на осанку.
50.		Гимнастика.	Развитие гибкости.	1	Повторение строевых упражнений. Совершенствование кувырка прыжком. Совершенствование силовых упражнений на мышцы рук (юноши-подтягивание, девушки-отжимания).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пресс.
51.		II полугодие.	Контроль силовых способностей.	1	Совершенствование строевых упражнений. Контроль силовых упражнений на мышцы рук (юноши-подтягивание, девушки-отжимания). Совершенствование акробатических элементов.	Корректировка техники выполнения упражнений.	ОФП.
52.			Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование кувырка прыжком. Совершенствование акробатических элементов.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пояс верхних конечностей.
53.			Контроль гибкости.	1	Контроль кувырка прыжком. Совершенствование акробатических элементов. Совершенствование строевых упражнений. Обучение акробатической связке.	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей
54.			Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование акробатической связки. Обучение ОРУ на гимнастической стенке. Развитие скоростно-	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на осанку.

					силовых качеств (поднимание туловища за 30 сек.).		
55.			Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование акробатической связки. Совершенствование ОРУ на гимнастической стенке. Обучение стойке на руках. Развитие скоростно-силовых качеств (поднимание туловища за 30 сек.).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пресс.
56.			Контроль скоростно-силовых способностей.	1	Контроль скоростно-силовых качеств (поднимание туловища за 30 сек.). Совершенствование ОРУ на гимнастической стенке. Совершенствование акробатической связки. Обучение перевороту боком. Совершенствование стойки на руках.	Демонстрировать технику выполнения подъёма туловища.	ОФП.
57.			Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование ОРУ на гимнастической стенке. Совершенствование акробатической связки. Совершенствование переворота боком. Совершенствование стойки на руках.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пояс верхних конечностей.
58.			Контроль координационных способностей.	1	Контроль акробатической связки. Совершенствование переворота боком. Совершенствование стойки на руках. Обучение акробатической комбинации.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей
59			Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование переворота боком. Совершенствование стойки на руках. Совершенствование акробатической комбинации. Обучение опорному прыжку.	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на осанку.
60.			Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование переворота боком. Совершенствование стойки на руках. Совершенствование	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пресс.

					акробатической комбинации. Совершенствование опорного прыжка.		
61.			Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование акробатической комбинации. Совершенствование опорного прыжка. Развитие физических качеств.	Корректировка техники выполнения упражнений.	ОФП.
62.			Контроль координационных способностей.	1	Контроль акробатической комбинации. Совершенствование опорного прыжка. Обучение комплексу калланетики (девушки) и атлетической гимнастики (юноши).	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пояс верхних конечностей.
63.		Элементы единоборств	Знания о физической культуре	1	Самостоятельная разминка перед поединком. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Гигиена спортсмена.	Устный опрос	Повторить инструктаж по Т.Б.
64.			Совершение защитных действий от ударов блокировкой, освобождение от захватов	1	Передвижения в стойках, последовательная смена защитных и атакующих действий. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы самостраховки. Бой петухов, выталкивание из круга, борьба всадников.	Корректировка техники выполнения технических приемов	Упражнения на пресс.
65.			Совершение защитных действий от ударов блокировкой, освобождение от захватов	1	Передвижения в стойках, последовательная смена защитных и атакующих действий. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы самостраховки. Бой петухов, выталкивание из круга, борьба всадников.	Корректировка техники выполнения технических приемов	Упражнения на пояс верхних конечностей.
			Совершение защитных действий от ударов блокировкой, освобождение от захватов	1	Передвижения в стойках, последовательная смена защитных и атакующих действий. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы самостраховки.	Корректировка техники выполнения технических приемов	Упражнения на пояс верхних конечностей.

					Бой петухов, выталкивание из круга, борьба всадников.		
67.			Совершение защитных действий от ударов блокировкой, освобождение от захватов	1	Передвижения в стойках, последовательная смена защитных и атакующих действий. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы самостраховки. Бой петухов, выталкивание из круга, борьба всадников.	Корректировка техники выполнения технических приемов	Упражнения на пояс нижних конечностей.
68.			Совершенствование изученных элементов единоборств	1	Передвижения в стойках, последовательная смена защитных и атакующих действий. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы самостраховки. Бой петухов, выталкивание из круга, борьба всадников.	Корректировка техники выполнения технических приемов	Упражнения на пояс верхних конечностей
69.			Совершенствование изученных элементов единоборств	1	Передвижения в стойках, последовательная смена защитных и атакующих действий. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы самостраховки. Бой петухов, выталкивание из круга, борьба всадников.	Корректировка техники выполнения технических приемов	Упражнения на пресс.
70.			Учебная схватка	1	Передвижения в стойках, последовательная смена защитных и атакующих действий. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.	Корректировка техники выполнения технических приемов	Упражнения на пояс верхних конечностей
71.			Соревнования по определению уровня технической подготовленности	1	Фиксирование результатов. Зачёт		
72.		Волейбол	Развитие скоростных способностей.	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми (волейболом). Повторение приема и передачи мяча сверху двумя руками. Обучение индивидуальным	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пресс.

					тактическим действиям в защите. Развитие физических качеств.		
73.			Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками. Обучение нападающему удару. Обучение индивидуально-тактическим действиям в зонах. Развитие физических качеств.	Корректировка исполнения упражнений.	ОФП.
74.			Развитие скоростных способностей.	1	Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование нападающего удара. Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пояс верхних конечностей.
75.			Контроль скоростных способностей.	1	Контроль приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование нападающего удара. Обучение блокированию. Обучение индивидуальным групповым командным действиям в нападении без смены зон.	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей
76.			Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование нападающего удара. Совершенствование блокирования. Обучение приему мяча сверху с последующим падением. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на осанку.
77.			Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование нападающего удара. Совершенствование блокирования. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением. Обучение групповым и командным действиям в нападении со сменой зон.	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пресс.
78			Контроль скоростно-силовых	1	Контроль нападающего удара. Совершенствование	Демонстрировать технику нападающего	ОФП.

			способностей.		блокирования. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением. Развитие физических качеств (учебная игра).	удара.	
79.			Развитие скоростных способностей.	1	Совершенствование техники блокирования. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением. Обучение групповым тактическим действиям. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пояс верхних конечностей.
80.			Развитие скоростных способностей.	1	Совершенствование техники блокирования. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением. Совершенствование групповых тактических действий. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей
81.			Развитие координационных способностей.	1	Контроль техники блокирования. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением. Совершенствование групповых тактических действий. Развитие физических качеств (учебная игра).	Демонстрировать технику блокирования.	Упражнения на осанку.
82.			Развитие координационных способностей.	1	Обучение командным тактическим действиям в нападении. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники и тактики игры.	Упражнения на пресс.
83.			Контроль координационных способностей.	1	Контроль приема мяча сверху с последующим падением. Обучение командным тактическим действиям в защите. Совершенствование командных тактических действий в нападении. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники и тактики игры.	ОФП.

84.			Развитие скоростных способностей.	1	Совершенствование командных тактических действий в защите. Совершенствование командных тактических действий в нападении. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники и тактики игры.	Упражнения на пояс верхних конечностей.
85.			Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование нападающего удара. Совершенствование блокирования. Совершенствование командных тактических действий в защите. Совершенствование командных тактических действий в нападении. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей
86.			Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование нападающего удара. Совершенствование блокирования. Совершенствование командных тактических действий в защите. Совершенствование командных тактических действий в нападении. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей
87.			Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование нападающего удара. Совершенствование блокирования. Совершенствование командных тактических действий в защите. Совершенствование командных тактических действий в нападении. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей
88.		Легкая атлетика	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Повторение техники отталкивания в прыжках в длину. Совершенствование прыжка в длину с места. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей.

					бег до 1000 м).		
89.		Прыжки.	Контроль скоростно-силовых способностей.	1	Контроль техники прыжка в высоту. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Совершенствование прыжка в длину с места. Развитие физических качеств (спортивные игры).	Демонстрировать технику прыжка в высоту.	Упражнения на осанку.
90.		Спринтерский бег.	Развитие скоростных способностей.	1	Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Совершенствование прыжка в длину с места. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пресс.
91.		Прыжки.	Контроль скоростно-силовых способностей.	1	Контроль прыжка в длину с места на результат. Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега.	Корректировка исполнения упражнений.	ОФП.
92.		Метание.	Развитие координационных способностей.	1	Повторение техники метания малого мяча в цель. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Корректировка выполнения упражнений.	Упражнения на пояс верхних конечностей.
93.		Спринтерский бег.	Контроль скоростных способностей.	1	Контроль бега на 100 м. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей.
		Прыжки.	Контроль	1	Контроль техники	Демонстрировать	Упражнения

94.			скоростно-силовых способностей.		отталкивания в прыжках в длину с разбега. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	ь технику прыжка в длину.	на осанку.
95.		Прыжки.	Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пресс.
96.		Прыжки.	Контроль скоростно-силовых способностей.	1	Контроль прыжка в длину с разбега на результат. Обучение технике преодоления полосы препятствий. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Корректировка техники выполнения упражнений.	ОФП.
97.		Метание.	Контроль координационных способностей.	1	Контроль техники метания малого мяча в цель. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Демонстрировать технику метания мяча.	Упражнения на пояс верхних конечностей.
98.		Полоса препятствий.	Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей.
99.		Метание.	Контроль координационных способностей.	1	Контроль метания малого мяча в цель на результат. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на осанку.

100.		Бег на выносливость.	Контроль общей выносливости.	1	Контроль бега на выносливость. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Развитие физических качеств (спортивные игры).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пресс.
101.		Полоса препятствий.	Контроль координационных способностей.	1	Контроль техники преодоления полосы препятствий. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие физических качеств (спортивные игры).	Контроль исполнения упражнений.	ОФП.
102.			Развитие скоростных способностей.	1	Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие физических качеств (спортивные игры).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пояс верхних конечностей.

### Литература для учителя.

1. Учебник: В.И.Лях, А.А.Зданевич, 2011г. «Физическая культура 10-11 класс», 2011г.
2. В.И. Лях «Тестовый контроль», 2009г.
3. «Комплексная программа по физическому воспитанию для учащихся 1-11 классов», В.И.Лях, А.А.Зданевич, 2008г.