




**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ПРАВОСЛАВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА-ПАНСИОН «ПЛЕСКОВО»**

<p>«Рассмотрено» Руководитель ШМО:  / <u>Дорошин А.О.</u> / Протокол № <u>1</u> от <u>«28» августа</u> 20<u>19</u> г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УР: <u>н.б.</u> /Зубкова С.Н./ <u>«29» августа</u> 20<u>19</u> г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор АНО «Православная школа- пансион «Плесково»:  / <u>Анисимова С.В.</u> / Приказ № <u>39</u> от <u>«30» августа</u> 20<u>19</u> г.</p> 
---	--	---

**Рабочая программа по
предмету «Физическая культура»**

10 – 11 классы

Срок реализации: 2 года

2019 – 2021 г.

Программу составили учителя физической культуры

1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011 г.).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет, на его преподавание отводится 204 часа в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразовательных учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. Просвещение, 2010./

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка). Учебный материал по лыжной подготовке осваивается учащимися с учетом климатогеографических условий региона.

Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

Курс «Физическая культура» изучается в 10-11 классах из расчёта 3 ч в неделю: в 10 классе - 102 ч, 11 класс – 102 ч.

2. Содержание курса

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

Социокультурные основы

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. 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.

Психолого-педагогические основы

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

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.

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей 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.

Приемы саморегуляции

10–11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

Спортивные игры

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.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений остановок, поворотов, стоек.

Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

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 волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, стоек игрока.

Передачи мяча: сверху двумя руками на месте, после перемещения, над собой (жонглирование); передачи мяча через сетку, в прыжке через сетку, у (вдоль) сетки; передача мяча сверху, стоя спиной к цели, передача мяча снизу, отбивание мяча кулаком через сетку;

Подачи мяча: боковая, нижняя прямая, верхняя.

Приём подачи мяча, приём отраженного сеткой. Блокирование мяча.

Прямой нападающий удар: после подбрасывания мяча партнером, прямой нападающий удар при встречных передачах.

Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.

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.

Спринтерский бег. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Челночный бег. Бег с изменением направления, скорости.

Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин (юноши), 15-20 мин. (девушки). Бег на 3000 м (юноши), на 2000 м (девушки).

Длительный бег до 25 мин - юноши, до 20 мин – девушки; кросс. Бег с препятствиями. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание».

Прыжки, многоскоки. Прыжки на точность приземления, через препятствия.

Метание мяча:

юноши- мяча 150 г с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места с одного- четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

девушки: теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12—14 м.

Метание гранаты 300- 500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.

Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места с одного- четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Часть программы	Содержание программного материала		
		10 класс	11 класс
Базовая	Основы знаний	в процессе занятий	

83 часа	Легкая атлетика	24	21
	Спортивные игры - Баскетбол	23	21
	Гимнастика	18	21
	Лыжная подготовка	18	18
Вариативна 19 час	Спортивные игры- Волейбол	4	-
	Спортивные игры - Баскетбол	-	9
	Легкая атлетика	15	12
	Всего часов	102	102

3. Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

Знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; – выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
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 см	170 см
К выносливости	Бег на 3 км	13 мин 50 с	
	Бег на 2 км		10 мин 00 с

Двигательные умения и навыки:

В циклических и ациклических упражнениях:

С максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 минут (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м.

В метании на дальность и на меткость:

Метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места и по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях:

Выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (Мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов. Включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики) кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на колене (девочки).

В спортивных играх:

Играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность:

Должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (таблица. 8), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности:

Участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью; бег 60 м, прыжок в длину или высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:

Соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической подготовленности

учащихся 16-17 лет

№	ФИЗИЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ	КОНТРОЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ (ТЕСТ)	возраст (лет)	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	СКОРОСТНЫЕ	Бег 30 м, (сек)	16	5,2 и ниже	5,1—4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,95,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0—4,7	4,3	6,1	5,9—5,3	4,8
2	КООРДИНАЦИОННЫЕ	Челночный бег 3x10 м, (сек)	16	8,2 и ниже	8,0—7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3—8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9—7,5	7,2	9,6	9,3—8,7	8,4
3	СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ	Прыжок в длину с места, (см)	16	180 и ниже	195—210	230 и выше	160 и ниже	170—190	210 и выше
			17	190	205—220	240	160	170—190	210
4	ВЫНОСЛИВОСТЬ	6-минутный бег, (м)	16	1300 и выше	1050—1200	900 и ниже	1500 и выше	1300—1400	1100 и ниже
			17	1300	1050—1200	900	1500	1300—1400	1100
5	ГИБКОСТЬ	Наклон вперед из положения сидя, (см)	16	5 и ниже	9—12	15 и выше	7 и ниже	12—14	20 и выше
			17	5	9—12	15	7	12—14	20
6	СИЛОВЫЕ	Подтягивание: (кол-во раз)	16	4 и ниже	8—9	11 и выше			
			17	5	9—10	12			
		Мальчики - на высокой перекладине,	16				6 и ниже	13—15	18 и выше
			17				6	13—15	18
Девочки - на низкой перекладине									

4. Календарно – тематическое планирование

10 класс

№	Тема урока	Сроки планируемые	Сроки реализуемые
1	ИОТ-015-16. Строевые приемы. Специальные беговые упражнения.		
2	Низкий старт, стартовый разгон. Бег 30 метров.		
3	Низкий старт, финиширование. Бег 30 метров.		
4	Бег по дистанции, финиширование в беге на 100 метров.		
5	Строевые приемы. Бег 100 метров на результат. Метание гранаты. «Положение натянутого лука»,		
6	Метание гранаты. Финальное усилие. Бег до 2000.		
7	Метание гранаты. Скрестный шаг. Бег до 2000.		
8	Бег до 2000м. Метание гранаты.		
9	СБУ. Бег в равномерном темпе до 2000 м.		
10	ОРУ без предметов. Прыжки в длину с места на результат.		
11	Метание гранаты с 3-4 шагов разбега. Скрестный шаг.		
12	Метание гранаты финальное усилие. Бег 2000-на результат.		
13	Метание гранаты с 3-4 шагов разбега. Скрестный шаг. Финальное усилие		
14	Метание гранаты на результат. Подвижные игры - лапта.		
15	ОРУ проходным способом. Прыжки в длину с места на результат.		
16	СБУ. Подтягивание на низкой перекладине на результат.		
17	Наклон вперед из положения сидя - на результат.		
18	Бег -30 м. на результат. Мини-футбол.		
19	Эстафетный бег - способы передачи эстафетной палочки.		
20	Эстафетный бег - бег по виражу.		
21	Эстафетный бег - финиширование.		
22	Беговые упражнения.6-минутный бег на результат.		
23	Виды соревнований по легкой атлетике. Челночный бег 3x10 м. на результат.		
24	Прыжки через препятствия на точность приземления		

25	ИОТ-045-16 Строевые приемы - повороты на месте . ОРУ - с гимнастическими палочками.		
26	Значение гимнастических упражнений для формирования осанки. Стойка на голове.		
27	Повороты на месте, ходьба в ногу в движении. Стойка на голове и руках.		
28	Перестроение из колонны по одному- по два. Стойка на голове.		
29	Общеразвивающие упражнения в парах. Кувырок вперед-назад слитно.		
30	ОРУ, перестроение из колонны по одному в колонну по четыре сведением и разведением.		
31	Поворот кругом в движении. Группировка. Длинный кувырок.		
32	Строевые приемы. Сгибание разгибание рук в упоре на брусках.		
33	Ору. Висы и упоры. Упражнения в равновесии.		
34	Упражнения на гимнастической скамейке. Отжимания в упоре лежа.		
35	Упражнения с гимнастическими палками.		
36	Акробатика. Кувырок, стойка на лопатках.		
37	Мост переворот в упор сидя. Кувырок назад в полушаг.		
38	ОРУ с гимнастическими палочками. Комбинация вольных упражнений.		
39	Составление индивидуальных комплексов гимнастических упражнений		
40	Прыжки через скакалку. Упражнения в равновесии.		
41	Строевые приемы - повороты в движении. Акробатика.		
42	Комбинация из разученных элементов акробатики-на результат.		
43	Длинный кувырок через препятствие.		
44	Акробатика комбинация		
45	Гимнастика - Основы знаний - теоретический тест		
46	ИОТ-016-16 Баскетбол. Ведение с ускорением. Учебная игра 2x2.		
47	Взаимодействие -"Передай- выйди". Передачи в движении.		
48	Учебная игра. Подведение итогов. Правила безопасности на каникулах.		
49	ИОТ-045-10 Строевые приемы с лыжами. Прохождение дистанции освоенными ходами до 1,5 км.		

50	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Попеременный двухшажный ход. Бег по дистанции - 3000м.		
51	Строевые приемы на лыжах. Одновременный бесшажный ход		
52	Повороты на месте переступанием вокруг носков лыж. Одновременный одношажный ход. Бег по дистанции 3000м.		
53	Повороты на месте кругом- Махом, прыжком. Одновременный двухшажный ход. Бег по дистанции 3000 м.		
54	Виды стойки на спусках. Торможение на спусках полуплугом, плугом, палками, остановка падением. Бег по дистанции до 2 км.		
55	Способы подъемов - лесенкой, елочкой полуёлочкой. Передвижение в пологий подъем попеременным двухшажным ходом.		
56	Торможение и поворот плугом на склонах. Одновременный коньковый ход. Бег по дистанции до 2 км.		
57	Финиширование в лыжных гонках. Распределение сил в беге по дистанции 3 км.		
58	Передвижение одновременными ходами на разной скорости и распределение сил в беге на лыжах 3 км.		
59	Строевые приемы на лыжах. Коньковый ход попеременный. Бег по дистанции до 3 км.		
60	Переход с одновременных ходов на попеременные и обратно при прохождении дистанции до 3 км.		
61	Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Действия лыжников при обгоне. Бег по дистанции до 3 км.		
62	Бег на лыжах - 3 км на результат.		
63	Одновременный двухшажный коньковый ход.		
64	Спуски с преодолением неровностей склона.		
65	Эстафеты на лыжах с «объездом» препятствий.		
66	Прохождение дистанции изученными способами.		
67	ИОТ-016-10 Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов техники передвижения.		
68	Баскетбол. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением.		
69	Передвижения в стойке защитника. Учебная игра.		
70	Варианты ведения мяча без сопротивления. И с сопротивлением защитника. Учебная игра.		

71	Групповое взаимодействие «скрестный выход»		
72	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника, Ведение с изменением направления.		
73	Действия против игрока без мяча и с мячом (выравнивание, выбивание, перехват, накрывание)		
74	Групповое взаимодействие «двоенный заслон»		
75	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.		
76	Правила игры. Разметка баскетбольной площадки.		
77	Прыжки через гимнастическую скамейку. Броски со средней дистанции. Учебная игра.		
78	Групповое взаимодействие «малая восьмерка» Наклон вперед из положения сидя на результат.		
79	Пересечения игроками без мяча. Подтягивание на высокой перекладине на результат.		
80	Баскетбол - штрафные броски. Жесты судей. Учебная игра 2х2.		
81	Баскетбол заслон игроку с мячом. Учебная игра.		
82	Баскетбол. Заслон игроку без мяча. Учебная игра.		
83	Броски со средней дистанции одной рукой в прыжке. Учебная игра.		
84	Штрафные броски - на результат из 10 бросков. Учебная игра.		
85	Бросок с 2-х шагов на результат из 10 попыток. Жесты судей в баскетболе - контроль знаний. Учебная игра.		
86	Правила баскетбола - теоретический тест. Учебная игра.		
87	Прыжки через скакалку на результат. Учебная игра.		
88	Учебная игра 2х2		
89	Учебная игра 5х5. Подведение итогов.		
90	ИОТ-013-10 кросс 2000 метров, Мини-футбол.		
91	Бег 2000 метров. Метание гранаты на дальность.		
92	Челночный бег 3х10 метров на результат. Мини-футбол.		
93	Метание гранаты на дальность с разбега на результат.		
94	Подтягивание на высокой перекладине на результат. Мини-футбол.		
95	Прыжок в длину с места на результат. Мини-футбол.		
96	Бег 100 метров на результат. Мини футбол.		
97	Бег до 2000 м. Подвижные игры - Лапта. Правила игры		

98	Подтягивание на высокой перекладине на результат. Лапта.		
99	Кросс до 2000 метров. Лапта тактика игры		
100	Эстафетный бег .Наклон вперед из положения сидя - на результат.		
101	Эстафетный бег-передача эстафетной палочки.		
102	Подвижные игры. Лапта, мини-футбол.		

11 класс

№ урока	Тема урока	Сроки планируемая	Сроки реализуемые
1	ИОТ-015-16. ИОТ-058-16. Строевые приемы. Специальные беговые упражнения.		
2	Низкий старт, стартовый разгон. Бег 30 метров.		
3	Низкий старт, финиширование. Бег 30 метров.		
4	Бег по дистанции, финиширование в беге на 100 метров.		
5	Строевые приемы. Бег 100 метров на результат. Метание гранаты. «Положение натянутого лука»,		
6	Метание гранаты. Финальное усилие. Бег до 2000.		
7	Метание гранаты - скрестный шаг. Бег до 2000.		
8	СБУ. Метание гранаты с 5-7 шагов разбега.		
9	Бег в равномерном темпе до 2000 м.		
10	ОРУ без предметов. Метание гранаты 700 гр. на дальность с разбега на результат.		
11	Кроссовая подготовка - бег до 3000 м.		
12	Подвижные игры - лапта.		
13	СБУ. Кроссовая подготовка бег до 3000 м.		
14	ОРУ проходным способом. Прыжки в длину с места на результат.		
15	СБУ. Подтягивание на низкой перекладине на результат.		
16	Кросс 3000 метров на результат. Лапта тактика игры		
17	Бег -30 м на результат. Мини-футбол.		
18	Наклон вперед из положения сидя - на результат.		
19	Эстафетный бег. Футбол		

20	ИОТ-013-16. Эстафетный бег - финиширование.		
21	Беговые упражнения.6-минутный бег на результат.		
22	ИОТ-016-16 Баскетбол. Стойка игрока. Передвижения. Броски с 2-х шагов. Учебная игра 2х2.		
23	Упражнения с ведением мяча. Бросок со средней дистанции. Учебная игра 2х2.		
24	Штрафные броски. Учебная игра 3х3.		
25	ИОТ-045-16 Строевые приемы - повороты на месте . ОРУ - с гимнастическими палочками.		
26	Значение гимнастических упражнений для формирования осанки. Стойка на голове.		
27	Повороты на месте, ходьба в ногу в движении. Стойка на голове и руках.		
28	Перестроение из колонны по одному- по два. Стойка на голове		
29	Общеразвивающие упражнения в парах. Кувырок вперед-назад слитно.		
30	ОРУ, перестроение из колонны по одному в колонну по четыре сведением и разведением.		
31	Поворот кругом в движении. Группировка. Длинный кувырок.		
32	Строевые приемы. Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях.		
33	Ору. Висы и упоры. Упражнения в равновесии.		
34	Упражнения на гимнастической скамейке. Отжимания в упоре лежа.		
35	Упражнения с гимнастическими палками.		
36	Акробатика. Кувырок, стойка на лопатках.		
37	Мост переворот в упор сидя. Кувырок назад в полушпагат.		
38	ОРУ с гимн. Палочками. Комбинация вольных упражнений.		
39	Составление индивидуальных комплексов гимнастических упражнений		
40	Прыжки через скакалку. Упражнения в равновесии.		
41	Строевые приемы - повороты в движении. Акробатика.		

42	Комбинация из разученных элементов акробатики-на результат.		
43	Длинный кувырок через препятствие.		
44	Акробатика комбинация		
45	Гимнастика - Основы знаний - теоретический тест		
46	ИОТ-016-16 Баскетбол. Ведение с ускорением. Учебная игра 2x2.		
47	Учебная игра. Подведение итогов. Правила безопасности на каникулах.		
48	Правила баскетбола - теоретический тест. Учебная игра.		
49	ИОТ-047-16 Строевые приемы с лыжами. Прохождение дистанции освоенными ходами до 3 км.		
50	Повороты на месте переступанием вокруг носков лыж. Одновременный одношажный ход. Бег по дистанции 3000м.		
51	Повороты на месте кругом- Махом, прыжком. Одновременный двухшажный ход. Бег по дистанции 3000 м.		
52	Виды стойки на спусках. Торможение на спусках. Одновременный бесшажный ход. Бег по дистанции до 2 км.		
53	Способы подъемов - лесенкой, елочкой полуёлочкой. Одновременный бесшажный ход.		
54	Торможение и поворот плугом на склонах. Одновременный коньковый ход. Бег по дистанции до 2 км.		
55	Попеременный двухшажный ход. Распределение сил в беге по дистанции 3 км.		
56	Передвижение попеременным ходом на разной скорости и распределение сил в беге на лыжах 3 км.		
57	Передвижение в пологий подъем попеременным двухшажным ходом.		
58	Строевые приемы на лыжах. Коньковый ход попеременный. Бег по дистанции до 3 км.		
59	Переход с одновременных ходов на попеременные и обратно при прохождении дистанции до 3 км.		
60	Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Действия лыжников при обгоне. Бег по дистанции до 3 км.		
61	Бег на лыжах - 3 км на результат.		

62	Одновременный двухшажный коньковый ход.		
63	Спуски с преодолением неровностей склона.		
64	Эстафеты на лыжах с «объездом» препятствий.		
65	Прохождение дистанции изученными способами .		
66	Лыжная подготовка - теоретический тест.		
67	ИОТ-016-16. Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов техники передвижения.		
68	Баскетбол. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением. Защитника учебная игра.		
69	Подтягивание на перекладине. Варианты ведения мяча без сопротивления. И с сопротивлением защитника. Учебная игра.		
70	Групповое взаимодействие «скрестный выход»		
71	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника		
72	Действия против игрока без мяча и с мячом (выравнивание, выбивание, перехват, накрывание)		
73	Групповое взаимодействие «сдвоенный заслон»		
74	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Наклон вперед из положения сидя на результат.		
75	Разметка баскетбольной площадки. Прыжки через гимнастическую скамейку. Броски со средней дистанции. Учебная игра.		
76	Групповое взаимодействие «малая восьмерка»		
77	Пересечения игроками без мяча. Подтягивание на высокой перекладине на результат.		
78	Баскетбол - штрафные броски. Жесты судей. Учебная игра 2х2.		
79	Баскетбол заслон игроку с мячом. Учебная игра.		
80	Баскетбол. Заслон игроку без мяча. Учебная игра.		
81	Броски со средней дистанции одной рукой в прыжке. Учебная игра.		
82	Штрафные броски - на результат из 10 бросков. Учебная игра.		
83	Бросок с 2-х шагов на результат из 10 попыток. Жесты судей в баскетболе - контроль знаний. Учебная игра.		

84	Правила баскетбола - теоретический тест. Учебная игра.		
85	Прыжки через скакалку на результат. Учебная игра.		
86	Учебная игра 2х2		
87	Учебная игра 5х5. Подведение итогов.		
88	Заслон игроку без мяча. Броски со средней дистанции с сопротивлением.		
89	Комбинации при вводе мяча в игру из - за боковой.		
90	Противодействие зонному прессингу, при вводе мяча в игру из под кольца.		
91	ИОТ-058-16 Метание гранаты на дальность с разбега .		
92	Подтягивание на высокой перекладине на результат. Мини-футбол.		
93	Метание гранаты на дальность с разбега- на результат. Мини-футбол.		
94	Бег 100 метров на результат. Мини футбол.		
95	Бег до 2000 м. Подвижные игры - Лапта. Правила игры		
96	Подтягивание на высокой перекладине на результат. Лапта.		
97	Кросс до 2000 метров. Лапта тактика игры		
98	Эстафетный бег .Наклон вперед из положения сидя - на результат.		
99	Эстафетный бег-передача эстафетной палочки.		
100	Виды соревнований по легкой атлетике - многоборье.		
101	Ору в парах. Лапта. Мини-футбол.		
102	Лапта. Подведение итогов.		

6.Список учебно –методической литературы

№ п/п	Название учебного пособия, дидактический материал, другие источники	Автор или составитель	Издательство	Год издания
1	Учебник: Физическая культура 10-11 классы	В.И. Лях, А.А. Зданевич	М: Просвещение	2011
2	Методика физического воспитания учащихся 10–11 классов	Лях В.И.	М., Просвещение	2010
3	Физкультура 5-11 классы (календарно-тематическое планирование)	В.И.Виненко	Волгоград «Учитель»	2010

