

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №8 «Образовательный центр» им. В.З.Михельсона
г. Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск Самарской области
«Рассмотрено» на МО учителей спортивно-технологического цикла
03 сентября 2019

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре для 10-11
классов
ФГОС СОО

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» в старшей школе

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского

физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
– *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*

– *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки

и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
 - способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

ИКТ-компетентности обучающихся:

Выпускник научится:

осуществлять информационное подключение к локальной сети и глобальной сети Интернет;

входить в информационную среду образовательного учреждения, в том числе через Интернет,

размещать в информационной среде различные информационные объекты;

соблюдать требования техники безопасности, гигиены, эргономики и ресурсосбережения при работе с устройствами ИКТ, в частности учитывающие специфику работы с различными экранами.

проводить обработку цифровых фотографий с использованием возможностей специальных компьютерных инструментов, создавать презентации на основе цифровых фотографий;

создавать различные геометрические объекты с использованием возможностей специальных компьютерных инструментов;

создавать диаграммы различных видов (алгоритмические, концептуальные, классификационные, организационные, родства и др.) в соответствии с решаемыми задачами;

создавать специализированные карты и диаграммы: географические, хронологические;

создавать графические объекты проведением рукой произвольных линий с использованием специализированных компьютерных инструментов и устройств.

выступать с аудиовидеоподдержкой, включая выступление перед дистанционной аудиторией;

участвовать в обсуждении (аудиовидеофорум, текстовый форум) с использованием возможностей Интернета;

использовать возможности электронной почты для информационного обмена;

использовать различные приёмы поиска информации в Интернете, поисковые сервисы, строить запросы для поиска информации и анализировать результаты поиска;

искать информацию в различных базах данных, создавать и заполнять базы данных, в частности использовать различные определители;

формировать собственное информационное пространство: создавать системы папок и размещать в них нужные информационные источники, размещать информацию в Интернете.

использовать различные приёмы поиска информации в Интернете, поисковые сервисы, строить запросы для поиска информации и анализировать результаты поиска;

искать информацию в различных базах данных, создавать и заполнять базы данных, в частности использовать различные определители;

формировать собственное информационное пространство: создавать системы папок и размещать в них нужные информационные источники, размещать информацию в Интернете.

Выпускник получит возможность научиться:

использовать различные приёмы поиска информации в Интернете в ходе учебной деятельности.

понимать сообщения, используя при их восприятии, внутренние и внешние ссылки, различные инструменты поиска, справочные источники (включая двуязычные).

взаимодействовать в социальных сетях, работать в группе над сообщением;

участвовать в форумах в социальных образовательных сетях;

взаимодействовать с партнёрами с использованием возможностей Интернета (игровое и театральное взаимодействие).

осознавать и использовать в практической деятельности основные психологические особенности восприятия информации человеком.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

10 класс

Раздел 1. Легкая атлетика (осень)

Инструктаж по ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Спринтерский бег

Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон

Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование.

Бег на результат 100 м.

Прыжок в длину способом «прогнувшись» с разбега. Отталкивание.

Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Челночный бег.

Прыжок в длину на результат.

Метание гранаты на дальность.

Метание гранаты в цель.

Кроссовая подготовка.

Кроссовая подготовка. Спортивные игры

Бег на результат : 2000 м. (Д), 3000м. (М).

Раздел 2. Волейбол

Инструктаж по ТБ на спортивных играх.

Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча снизу двумя руками.

Приём мяча двумя руками снизу в парах. Прямой нападающий удар.

Прямой нападающий удар через сетку.

Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест.

Нападение через 3-ю зону.

Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки.

Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра.

Одиночное блокирование. Учебная игра.

Групповое блокирование. Учебная игра.

Верхняя прямая подача. Учебная игра.

Верхняя прямая подача и приём подачи. Учебная игра.

Верхняя и нижняя прямая подача. Учебная игра.

Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.

Верхняя передача мяча в тройках. Учебная игра.

Учебно-тренировочная игра с заданиями

Учебно-тренировочная игра

Учебно-тренировочная игра с заданиями.

Раздел 3. Гимнастика

Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой.

Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь (Д).

Подъём переворотом. Подтягивание на перекладине. Равновесие на нижней жерди.

Подтягивания на перекладине. Упражнения в висах.

Лазание по канату в 2 приёма.

Подъём переворотом.

Подтягивания на перекладине – зачёт.

Упражнения в упоре на брусьях. Сгибание и разгибание рук.

Упражнения в упоре на брусьях.

Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Мост из положения стоя с помощью(Д).

Кувырок назад из стойки на руках. Стойка на руках с помощью(М). Кувырок назад. Сед углом (Д).

Кувырок назад с выходом в стойку на руках. Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад. Равновесие на одной ноге.

Комбинации из разученных элементов.

Прыжки на скакалке за одну минуту – зачёт. Акробатические комбинации из 5 элементов.

Переворот боком. Отжимания.

Опорный прыжок через коня. Прыжок согнув ноги.

Прыжок ноги врозь через коня в длину (М), в ширину (Д).

Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой.

Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через коня.

Упражнения на тренажёрах на развитие силы.

Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Упражнения на тренажёрах.

Раздел 4. Лыжная подготовка

Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке.

Совершенствование попеременно-двухшажного хода.

Совершенствование одновременно-двухшажного хода по дистанции до 3000 м.

Катание со склонов в различных исходных положениях.

Совершенствование одновременно-одношажного хода до 3500 м.

Лыжные гонки на дистанции 1 км.

Техника попеременно-четырёхшажного хода до 3500 м.

Лыжные гонки на дистанции 2 км.

Техника конькового хода до 4000 м. в среднем темпе.

Лыжные гонки на дистанции 3 км.

Ходьба по дистанции в медленном темпе до 4500 м.

Спуски со склонов. Преодоление контрольных уклонов.

Техника попеременно-четырёхшажного хода до 4500 м.

Свободное катание с горок.

Лыжная гонка 2 км (Д) – зачёт, 3 км. (М) - зачёт.

Свободное катание по учебной лыжне.

Свободное катание по учебной лыжне, катание со склонов в различных исходных положениях.

Техника конькового хода по учебной лыжне.

Раздел 5. Баскетбол.

Передачи мяча различными способами на месте.

Бросок мяча в движении.

Быстрый прорыв. Учебная игра.

Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.

Совершенствование передвижений и остановок игрока.

Учебная игра в баскетбол.

Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением.

Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.

Индивидуальные действия в защите

Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.

Ведение мяча с сопротивлением. Штрафные броски.

Учебная игра

Совершенствование передвижений и остановок игрока. Учебная игра.

Индивидуальные действия в защите.

Нападение через заслон. Учебная игра.

Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение через заслон.

Сочетание приёмов: ведение, бросок.

Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите.

Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок.

Перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча.

Нападение через центрального. Учебная игра.

Раздел 6. Легкая атлетика (весна)

Прыжок в высоту с разбега.

Низкий старт. Финиширование

Челночный бег, эстафетный бег.

Метание на дальность.

Бег на средние дистанции.

Прыжок в длину с места.

Бег по пересеченной местности до 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.

Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.

Бег на результат: 2000 м. (Д), 3000 м. (М).

Спортивные игры (футбол).

Спортивные игры по выбору.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

11 класс

Раздел 1. Легкая атлетика (осень)

Инструктаж по ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Спринтерский бег

Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон

Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование.

Бег на результат 100 м.

Прыжок в длину способом «прогнувшись» с разбега. Отталкивание.

Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Челночный бег.

Прыжок в длину на результат.

Метание гранаты на дальность.

Метание гранаты в цель.

Кроссовая подготовка.

Кроссовая подготовка. Спортивные игры

Бег на результат : 2000 м. (Д), 3000м. (М).

Раздел 2. Волейбол

Инструктаж по ТБ на спортивных играх.

Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча снизу двумя руками.

Приём мяча двумя руками снизу в парах. Прямой нападающий удар.

Прямой нападающий удар через сетку.

Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест.

Нападение через 3-ю зону.

Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки.

Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра.

Одиночное блокирование. Учебная игра.

Групповое блокирование. Учебная игра.

Верхняя прямая подача. Учебная игра.

Верхняя прямая подача и приём подачи. Учебная игра.

Верхняя и нижняя прямая подача. Учебная игра.

Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.

Верхняя передача мяча в тройках. Учебная игра.

Учебно-тренировочная игра с заданиями

Учебно-тренировочная игра

Учебно-тренировочная игра с заданиями.

Раздел 3. Гимнастика

Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой.

Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь (Д).

Подъём переворотом. Подтягивание на перекладине. Равновесие на нижней жерди.

Подтягивания на перекладине. Упражнения в висах.

Лазание по канату в 2 приёма.

Подъём переворотом.

Подтягивания на перекладине – зачёт.

Упражнения в упоре на брусьях. Сгибание и разгибание рук.

Упражнения в упоре на брусьях.

Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Мост из положения стоя с помощью(Д).

Кувырок назад из стойки на руках. Стойка на руках с помощью(М). Кувырок назад. Сед углом (Д).

Кувырок назад с выходом в стойку на руках. Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад.
Равновесие на одной ноге.

Комбинации из разученных элементов.

Прыжки на скакалке за одну минуту – зачёт. Акробатические комбинации из 5 элементов.

Переворот боком. Отжимания.

Опорный прыжок через коня. Прыжок согнув ноги.

Прыжок ноги врозь через коня в длину (М), в ширину (Д).

Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой.

Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через коня.

Упражнения на тренажёрах на развитие силы.

Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Упражнения на тренажёрах.

Раздел 4. Лыжная подготовка

Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке.

Совершенствование попеременно-двухшажного хода.

Совершенствование одновременно-двухшажного хода по дистанции до 3000 м.

Катание со склонов в различных исходных положениях.

Совершенствование одновременно-одношажного хода до 3500 м.

Лыжные гонки на дистанции 1 км.

Техника попеременно-четырёхшажного хода до 3500 м.

Лыжные гонки на дистанции 2 км.

Техника конькового хода до 4000 м. в среднем темпе.

Лыжные гонки на дистанции 3 км.

Ходьба по дистанции в медленном темпе до 4500 м.

Спуски со склонов. Преодоление контрольных уклонов.

Техника попеременно-четырёхшажного хода до 4500 м.

Свободное катание с горок.

Лыжная гонка 2 км (Д) – зачёт, 3 км. (М) - зачёт.

Свободное катание по учебной лыжне.

Свободное катание по учебной лыжне, катание со склонов в различных исходных положениях.

Техника конькового хода по учебной лыжне.

Передачи мяча различными способами на месте.

Раздел 5. Баскетбол

Бросок мяча в движении.

Быстрый прорыв. Учебная игра.

Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.

Совершенствование передвижений и остановок игрока.

Учебная игра в баскетбол.

Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением.

Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.

Индивидуальные действия в защите

Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.

Ведение мяча с сопротивлением. Штрафные броски.

Учебная игра

Совершенствование передвижений и остановок игрока. Учебная игра.

Индивидуальные действия в защите.

Нападение через заслон. Учебная игра.

Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение через заслон.

Сочетание приёмов: ведение, бросок.

Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите.

Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок.

Перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча.

Нападение через центрального. Учебная игра.

Раздел 6. Легкая атлетика (весна)

Прыжок в высоту с разбега.

Низкий старт. Финиширование

Челночный бег, эстафетный бег.

Метание на дальность.

Бег на средние дистанции.

Прыжок в длину с места.

Бег по пересеченной местности до 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.

Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.

Бег на результат: 2000 м. (Д), 3000 м. (М).

Спортивные игры (футбол).

Спортивные игры по выбору.

III.. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Количество часов
10 класс (3 часа в неделю, всего 102 часа)		
1	Раздел 1. Легкая атлетика (осень)	12
2	Раздел 2. Волейбол	18
3	Раздел 3. Гимнастика	21
4	Раздел 4. Лыжная подготовка	18
5	Раздел 5. Баскетбол	21
6	Раздел 6. Легкая атлетика (весна)	12
11 класс (3 часа в неделю, всего 102 часа)		
1	Раздел 1. Легкая атлетика (осень)	12
2	Раздел 2. Волейбол	18
3	Раздел 3. Гимнастика	21
4	Раздел 4. Лыжная подготовка	18
5	Раздел 5. Баскетбол	21
6	Раздел 6. Легкая атлетика (весна)	12