

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №6 им.А. С. Пушкина» г. Калуги

РАССМОТРЕНО:

на заседании методического
объединения
протокол № 1
от «29» августа 2019 года

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора
по учебно-воспитательной работе

[подпись]
30 августа 2019г.

**Рабочая программа
по физической культуре
10-11 классы
Срок реализации 2 года**

Разработчики: Павлова Ольга Александровна, учитель физической культуры высшей
квалификационной категории

Аверьянов Игорь Алексеевич, учитель физической культуры

Калуга

2019 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

-на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2014).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часов в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура: 10-11 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2014.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти. Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание обучающихся. Оценивание обучающихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет

Календарно- тематическое планирование Рабочей программы предполагает наличие контроля за теоретической подготовленностью, по технике владения двигательными действиями. Мониторинг физического развития проводится два раза в год (сентябрь 1-6 урок) , май (89-94 урок). Контрольные уроки проводятся после изучения конкретной темы или раздела. Текущий контроль включает в себя опрос, тестирование, умение выполнять конкретное двигательное действие.

Успеваемость учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к *подготовительной и специальной медицинским группам*, оценивается на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в средней школе.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

Объяснять:

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

Характеризовать:

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

структуры, содержания и направленности;

- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

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

Проводить:

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

Составлять:

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

Определять:

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

демонстрировать:

Физические Способности	Физические упражнения	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	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

Двигательные умения, навыки и способности:

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

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши),

и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (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: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 7), 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 высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность 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, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

Содержание курса

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.

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

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально-ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивной функции человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

Физическое совершенствование

-Физкультурно-оздоровительная деятельность: Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры.

- Спортивно оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.

Легкая атлетика: Беговые упражнения. Прыжковые Упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки: Передвижение на лыжах.

Спортивные игры: Баскетбол, волейбол, гандбол, футбол: Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка: Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности: гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры.

Тематическое планирование курса физической культуры

10 класс (102 часа, 3 часа в неделю)

п/№	Вид программного материала	Количество часов
1	Знание о физической культуре	На каждом уроке
2	Легкая атлетика	30
3	Спортивные игры	30
4	Гимнастика с элементами акробатики	22
5	Лыжная подготовка	20
	Всего часов:	102

Тематическое планирование курса физической культуры

11 класс (102, 3 часа в неделю)

п/№	Вид программного материала	Количество часов
1	Знание о физической культуре	На каждом уроке
2	Легкая атлетика	30
3	Спортивные игры	30
4	Гимнастика с элементами акробатики	22
5	Лыжная подготовка	20
	Всего часов:	102

Легкая атлетика

Беговые упражнения: высокий и низкий старт; стартовый разгон; бег 100 м; эстафетный бег; кроссовый бег; бег длительный бег;

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега;

Метание: метание гранаты с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений;

Гимнастика с элементами акробатики

Организуемые команды и приемы: повороты кругом в движении; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении;

Висы и упоры: вис согнувшись, прогнувшись; подтягивания в висах лежа; упражнения в висах и упорах;

Опорные прыжки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см);

Акробатические упражнения и комбинации: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов;

Лазанье: лазанье по канату с помощью ног на скорость; лазанье по гимнастической стенке, лестнице без помощи ног;

Элементы ритмической гимнастики, элементы стрейтчинговой гимнастики.

Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

4. Спортивные игры

Баскетбол

Совершенствование ловли и передачи мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях);

Совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание);

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом;

На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

Волейбол

Совершенствование техники приема и передач: варианты техники приема и передач;

Совершенствование техники подач: варианты подач мяча;

Совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку;

Совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка;

Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

5. Лыжная подготовка

Освоение техники лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные (10 класс); переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни (11 класс); преодоление подъемов и препятствий (10 класс); элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование (11 класс); прохождение дистанции 6 км (10 класс), 8 км (11 класс);

Знания о физической культуре: правила соревнований по лыжным гонкам, техника безопасности при занятиях лыжным спортом, первая помощь при травмах и обморожениях;

Календарно-тематическое планирование 10класс

№	Тема курса (раздел программы)	Кол-во часов	Тема урока	Содержания урока	Планируемые (предметные) результаты освоения обучающимися раздела программы	Вид контроля	Д/з	Дата проведения
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Легкая атлетика	15 часов	Введение в предмет.	Правила поведения Т. Б. на уроках физ-ры. Беседа о двигательных качествах и их развитие. Комплекс УГГ.	Знать и соблюдать правила т/б.	Текущий		
2			Низкий старт	Совершенствования техники низкого старта, стартовый разгон. Бег 30м., прыжки с/м. Бег до 4 км	Уметь пробегать дистанцию с н/старта, владеть техникой прыжка с/м.	Текущий		
3			Высокий старт	Бег 30м. (у), бег по дистанции 70-80м, финиширование, кроссовая подготовка.	Уметь пробегать 30м, с н/старта с м/скоростью.	Текущий		
4			Прыжок в длину с места	Прыжки с/м (у), метание м/м, челночный бег 3*10м	Уметь прыгать в длину с/м, метать м/м на дальность	Текущий		
5			Челночный бег	Челночный бег 3*10 м. (у), метание м/м., бег 60м.	Уметь пробегать короткие дист. с н/старта	Текущий		
6			Бег на результат 60м.	Бег 60м. (у), метание м/м., прыжки в длину с/р.		Текущий		
7			Метание теннисного мяча на дальность с места	Метание м/м. (у), прыжки в длину с/р.	Умение метать на дальность с/р.	Текущий		
8			Прыжок в длину с 9-10 шагов разбега	Прыжки в длину с/р., бег 100м., полоса препятствий.	Уметь прыгать в длину с 9 – 10 шагов разбега	Текущий		
9			Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега	Прыжки в длину с/р. (у), круговая эстафета, этап до 60м.	Владеть техникой передачи и приёма эст, палочки вне зоны передачи	Текущий		
10.			Бег на результат	Бег 100м. (у). Силовая п-ка. Игра в футбол (м), волейбол	Уметь пробегать 100м с	Текущий		

			100 м	(д).	н/с с макс, скоростью			
11.			Бег в равномерном темпе	Бег в равномерном темпе до 15 мин, эстафета 4 \ 100	Уметь бежать в равномерном темпе	Текущий		
12.			Бег на 2000 м	Бег 3000м,2000м. (у).	Уметь бежать в равномерном темпе	Текущий		
13.			Прыжки через скакалку	Прыжки через к/ск, броски набивание мяча.	Уметь прыгать на время	Текущий		
14.			6 минутный бег	Бег до 6 мин. (у). игра по желанию уч-ся.	Умение самостоятельно организовать игру	Текущий		
15.			Ходьба и бег	Беседа о правилах безопасности на уроках по баскетболу. Игра в футбол (м), волейбол (д).	Знать правила игры в в/б, футбол.	Текущий		
16.	Баскетбол	15 часов	Передача мяча на месте	Повторение различных передач мяча и обучение броску после ведения. Комбинации в парах. Штрафной бросок. Игра в стритбол.	Владение б/мячом в парах	Текущий		
17.			Бросок мяча от плеча после ведения	Закрепление техники броска по кольцу. Передача в парах в движении. Эстафета с ведением, передачей, броску в кольцо.	Уметь передавать мяч в парах в движ.	Текущий		
18.			Штрафной бросок	Штрафной бросок. Передача в парах, тройках в движении. Игра в б/б 3*3	Уметь выполнять штр, бросок	Текущий		
19.			Передача мяча в движении	Передача мяча в движении после ведения в парах (у). Повороты на месте после ведения мяча. Учебная игра в баскетбол.	Уметь играть по упрощённым правилам.	Текущий		
20.			Передача мяча	Передача мяча различными способами с пассивным сопротивлением защитника. Броски с места, в движении с различных точек. Игра в б/б.	Уметь играть, применять в игре тех, приёмы.	Текущий		
21.			Учебная игра	Учебная игра в баскетбол.	Оценивать игровую ситуацию и значение партнера	Текущий		
22.			Перемещения в стойке с изменением направления, скорости.	Техника ведения мяча в различных стойках на месте, в движение с изменением направления, скорости. Жонглирование мячом.	Владеть мячом в движении	Текущий		
23.			Нападение быстрым прорывом	Нападение быстрым прорывом (3:2), прессинг, действие защиты в своей зоне. Игра по правилам мини-баскетбола.	Владеть техникой игры	Текущий		

24.			Совершенствован ия техники защиты	Взаимодействия 2-х игроков в нападении защите через заслон. Игра в баскетбол.	Владеть техникой игры	Текущий		
25.			Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение.	Жонглирование мячом. Комбинации из освоенных элементов. ловля, передача, ведение. Игра в баскетбол.	Освоить комбинации игры в б/б	Текущий		
26.			Техника перемещений	Техника перемещений и владения мячом. Нападение быстрым прорывом. Игра в б/б.	Уметь выполнять ф-ции судьи.	Текущий		
27.			Учебная игра	Игра по упрощенным правилам в б/бол.	Судейство	Текущий		
28.			Штрафной бросок	Штрафной бросок (у). Броски по точкам. Игра в баскетбол.	Выполнять штрафной бросок.	Текущий		
29.			Комбинации из основанных элеме нтов	Комбинации из основанных элементов баскетбола. Игра в б/б.	Судейство	Текущий		
30.	Гимна стика		Учебная игра	Игровой урок. Итоги, игра в баскетбол.	Уметь владеть игровой ситуацией	Текущий		
31.		22 часа	Строевые упражнения	Беседа о значении гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и помощь во время занятий. Упражнения для самостоятельной тренировки, элементы аэробики.	Уметь зать помощь во время занятий	Текущий		
32.			Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	Выполнение команды «Прямо!». ОРУ. Лазание по канату.	Уметь выполнять стр, команды, лазать по канату.	Текущий		
33.			Акробатические упражнения	ОРУ. Акробатические упражнения, упр. на бревне (д), лазание по канату (м).		Текущий		
34.			Акробатические упражнения	Акробатические соединения, упр. в развитии равновесия. Лазание по канату без помощи ног		Текущий		
35.			Строевые упражнения,	Строевая п-ка, акробатические соединения, комбинация на бревне.	Уметь выполнять стр/упражнения	Текущий		
36.			Совершенствован ие акробатических соединений	ОРУ. Прыжки через скакалку. Совершенствование акробатических соединений. Упр. на бревне (д), лазание по канату без помощи ног (м).	Уметь выполнять упр., на бревне, лазанье по канату	Текущий		
37.			Опорный прыжок	Прыжок ноги врозь Лазание по канату (у). Лазание по	Уметь выполнять упр., в	Текущий		

			ноги врозь	канату (у), упр. на бревне (у).	равновесии			
38.			Акробатика	ОРУ на гимнастической скамейке, упр. на перекладине (м), на брусках (д), силовая подготовка.	Уметь выполнять упр. на брусках, перекладине.	Текущий		
39.			Акробатика	Упр. на брусках, перекладине, акробатическое соединение (у).	Уметь выполнить акр/соединения (6-8)	Текущий		
40.			Опорный прыжок ноги врозь	Опорный прыжок, упражнение на брусках (у), силовая подготовка.	Уметь выполнять комплекс упр., на брусках.	Текущий		
41.			Круговая тренировка	Круговая тренировка, подтягивание, гибкость		Текущий		
42.			Комбинации упражнений с гантелями, набивными мячами	Упр. с гантелями, набивными мячами, прыжки ч/ск., опорный прыжок.	Уметь выполнять упр. с грузом на плечах.	Текущий		
43.			Полоса препятствий	Опорный прыжок (у), полоса препятствий	Уметь владеть ситуацией	Текущий		
44.			Упражнения с гимнастической скамейкой	Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафета с использованием гимнастического инвентаря.	Уметь выполнять упр., с гим/инвентарём	Текущий		
45.			Круговая тренировка	Круговая тренировка, прыжки через скакалку за 25.	Уметь выполнять прыжки на скорость	Текущий		
46.			Упражнения с гимнастической скамейкой	ОРУ с гимнастической скамейкой, полоса препятствий.	Уметь преодолевать препятствия разными способами.	Текущий		
47.			Полоса препятствий	Полоса препятствий (у).		Текущий		
48.			Эстафета с использованием спортивного инвентаря	Эстафета с использованием спортивного инвентаря, итоги занятий по гимнастике	Уметь выполнять упр., с гим/инвентарём	Текущий		
49			Полоса препятствий	Опорный прыжок (у), полоса препятствий	Уметь владеть ситуацией	Текущий		
50			Упражнения с гимнастической скамейкой	Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафета с использованием гимнастического инвентаря.	Уметь выполнять упр., с гим/инвентарём	Текущий		
51			Круговая	Круговая тренировка, подтягивание, гибкость		Текущий		

			тренировка					
52			Комбинации упражнений с гантелями, набивными мячами	Упр. с гантелями, набивными мячами, прыжки ч/ск., опорный прыжок.	Уметь выполнять упр.с грузом на плечах.	Текущий		
53	Лыжная подготовка	20 часов	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности	Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Оказание помощи при обморожении. Значение занятий лыжным спортом для здоровья человека. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода, бесшажного хода.	Знать т/б , значение занятий л/с для здоровья.	Текущий		
54			Подъемы «полуёлочкой», «елочкой».	Повторение подъемов Одновременный «полуёлочкой», «елочкой». одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 2 км.	Уметь выполнять подъёмы.	Текущий		
55			Торможение «плугом», упором	Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.	Уметь выполнять торможение.	Текущий		
56			Коньковый ход	Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода. Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?».	Уметь уходить с лыжни в движ.			
57			Коньковый ход,	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км.	Уметь применять на дистанции изученные ходы.			
58			Коньковый ход	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км.				
59			Подъемы и спуски	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором. Игра «Гонки с выбыванием»				
60			Прохождение дистанции 2 км (д), 3км (м)	Дистанция 2 км (д), 3км (м) на результат. Спуски с горы, подъемы.	Уметь пройти дистанцию с макс/скоростью			
61			Прохождение дистанции 2 км (д), 3км (м)	Коньковый ход (У). Прохождение дистанции 4,5 км.	Уметь пройти дистанцию с применением изученных ходов.			
62			Одновременный одношажный ход	Одновременный одношажный ход (У). Эстафеты.	Уметь показать и объяснить одношажный			

					ход.			
63			Прохождение дистанции	Прохождение дистанции 4,5км, переходы с одного хода на другой.	Владеть техникой.			
64			Повороты переступанием, на месте махом.	Торможение и поворот «плугом» (У). игра «Биатлон», «Гонки с выбыванием».				
65			Повороты переступанием, на месте махом.	Уход с лыжни в движении, поворот переступанием в движении (У), прохождение дистанции 3км.	Уметь выполнять повороты переступанием			
66			Переход с хода на ход в зависимости от дистанции	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Дистанция 2-3 км.	Уметь преодолевать препятствия			
67			Повороты переступанием, на месте махом.	Поворот на месте махом. Игра «день и ночь». Эстафеты с прохождением в ворота.				
68			Прохождение дистанции 4,5км	Прохождение дистанции 4,5км, используя изученные ходы (У).				
69			Виды лыжного спорта	Теория. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Подъемы, спуски с горы. Игра «Гонки с выбыванием».				
70			Прохождение дистанции 4,5км	Прохождение дистанции 3-4,5км (У). Итоги занятий по лыжной подготовке.	Уметь передвигаться на лыжах.			
71			Коньковый ход	Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода. Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?».	Уметь уходить с лыжни в движ.			
72			Коньковый ход,	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км.	Уметь применять на дистанции изученные ходы.			
73	Волейбол	15 часов	Терминология игры волейбол	Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Стойка, перемещения. Передачи, приёмы, нижняя подача.	Знать правила игры			
74			Варианты техники передачи мяча	Передача в паре, тройках на месте с перемещением. Нижняя подача. Игра 3*3 на 0,5 зала.	Уметь владеть мячом в парах.			
75			Комбинация из освоенных элементов техники игры в	Совершенствование изученных элементов игры в волейбол. Верхняя подача в паре (у). Игра в волейбол.	Владеть верх/подачей.			

			волейбол.					
76			Комбинация из освоенных элементов техник и игры в волейбол.	Чередование приёмов мяча, передач, нападающий удар. Игра в волейбол.	Уметь выполнять наподдающий удар			
77			Варианты техники приёма и передачи мяча	Приёмы снизу в паре (у). Верхняя подача мяча, приём снизу. Игра в волейбол.	Уметь играть по упрощ/правилам			
78			Варианты подачи мяча	Верхняя подача, приём снизу, передача в зону 3- 2, 3-4, нападающий удар.	Применять технич/приёмы			
79			Нижняя подача	Нижняя подача (у). Сов-ть приёмы мяча, передачи. Игра в волейбол.	Уметь играть в волейбол с применением изученных элементов.			
80			Верхняя подача	Верхняя подача, приёмы, игра в зоны 3-2, 3-4. Отбивание кулаком через сетку. Игра в волейбол.	Тактические действия			
81			отбивание кулаком	Верхняя, нижняя передача, стоя спиной к партнёру, отбивание кулаком. Нападающий удар, блок.				
82			Жесты судьи	Жесты судьи. Учебно - тренировочная игра.				
83			Варианты нападающего удара через сетку	Жесты судьи. Нападающий удар, блок. Игра.	Умение судить по упрощённым правилам.			
84			Игра по упрощенным правилам волейбола	Игровой урок. Итоги уроков по волейболу.				
85			Комбинация из освоенных элементов техники игры в волейбол.	Совершенствование изученных элементов игры в волейбол. Верхняя подача в паре (у). Игра в волейбол.	Владеть верх/подачей.			
86			Комбинация из освоенных элементов техник и игры в волейбол.	Чередование приёмов мяча, передач, нападающий удар. Игра в волейбол.	Уметь выполнять наподдающий удар			

87			Варианты техники приёма и передачи мяча	Приёмы снизу в паре (у). Верхняя подача мяча, приём снизу. Игра в волейбол.	Уметь играть по упрощ/правилам			
88	Легкая атлетика	15 часов	Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений.	Повторить Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Теория: «Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья». Низкий старт, стартовый разгон. Бег 30м., прыжки с/м.	Знать технику безопасности			
89			Прыжки в высоту способом «ножницы»	Низкий старт. Бег 30м. (у). Ускорение до 70-80м., Прыжки в высоту способом «ножницы»				
90			Прыжки в высоту способом «ножницы»	Прыжки в высоту способом «ножницы», кросс 500 (д), 1000 (м).	Уметь пробегать дистанцию 1000м.			
91			Челночный бег.	Челночный бег 3*10 м. Метание гранаты, бег 60м., силовая п-ка.	Уметь бегать на время.			
92			Метание м/м	Метание гранаты (у), кросс 2000 (д), 2000 (м).	Уметь пробегать дистанцию до 1500м.			
93			Прыжки в длину с/р,	Прыжки в длину с/р, подтягивание (у), бег 60м.	Уметь выполнять бег с макс/скоростью			
94			Метания набивных мячей	Бросание набивного мяча вперёд, вверх на дальность, прыжки в длину с/р, бег до 6 мин	Уметь бежать в равномерном темпе.			
95			Бег на 2000 м	Прыжки в длину с/р (у), бег 3000,2000м.	Уметь бежать в равномерном темпе			
96			6 мин бег	6 мин. (у), игра по желанию уч-ся.	Сюжетные игры			
97			Эстафетный бег 4\200	Эстафетный бег, полоса препятствий.	Уметь преодолевать препятствия			
98			Бег с изменением темпа и ритма шага	Бег с изменением темпа и ритма шага				
99			Бег на результат 100м	Бег 600м. (у), Силовая п-ка.				
100			Круговая тренировка	Круговая тренировка Полоса препятствий.				
101			Игры, эстафеты.	Игры, эстафеты.				
102			Игры, эстафеты.	Игры, эстафеты.				

Календарно-тематическое планирование 11 класс

№	Тема курса (раздел программы)	Кол-во часов	Тема урока	Содержания урока	Планируемые (предметные) результаты освоения обучающимися раздела программы	Вид и средства контроля	Д/з	Дата проведения
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Легкая атлетика	15 часов	Введение в предмет. Т.б. на уроках физической культуры.	Правила поведения Т. Б. на уроках физ-ры. Беседа о двигательных качествах и их развитие. Комплекс УГГ.	Знать и соблюдать правила т/б.	Текущий		
2			Низкий старт	Совершенствования техники низкого старта, стартовый разгон. Бег 30м., прыжки с/м. Бег до 4 км	Уметь пробегать дистанцию с н/старта, владеть техникой прыжка с/м.	Текущий		
3			Высокий старт	Бег 30м. (у), бег по дистанции 70-80м, финиширование, кроссовая подготовка.	Уметь пробегать 30м, с н/старта с м/скоростью.	Текущий		
4			Прыжок в длину с места	Прыжки с/м (у), метание м/м, челночный бег 3*10м	Уметь прыгать в длину с/м, метать м/м на дальность	Текущий		
5			Челночный бег	Челночный бег 3*10 м. (у), метание гранаты бег 60м.	Уметь пробегать короткие дист. с н/старта	Текущий		
6			Бег на результат 60м.	Бег 60м. (у), метание м/м., прыжки в длину с/р.		Текущий		
7			Метание теннисного мяча на дальность с места	Метание гранаты. (у), прыжки в длину с/р.	Умение метать на дальность с/р.	Текущий		
8			Прыжок в длину с 9-10 шагов разбега	Прыжки в длину с/р., бег 100м., полоса препятствий.	Уметь прыгать в длину с 9 – 10 шагов разбега	Текущий		
9			Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега	Прыжки в длину с/р. (у), круговая эстафета, этап до 60м.	Владеть техникой передачи и приёма эст, палочки вне зоны передачи	Текущий		
10.			Бег на результат 100 м	Бег 100м. (у). Силовая п-ка. Игра в футбол (м), волейбол (д).	Уметь пробегать 100м с н/с с макс, скоростью	Текущий		
11.			Бег в равномерном темпе	Бег в равномерном темпе до 15 мин,	Уметь бежать в равномерном темпе	Текущий		

			эстафета 4 \ 100				
12.		Бег на 2000 м	Бег 2000м. (у).	Уметь бежать в равномерном темпе	Текущий		
13.		Прыжки через скакалку	Прыжки через к/ск, броски набивание мяча.	Уметь прыгать на время	Текущий		
14.		6 минутный бег	Бег до 6 мин. (у). игра по желанию уч-ся.	Умение самостоятельно организовать игру	Текущий		
15.		Ходьба и бег	Беседа о правилах безопасности на уроках по баскетболу. Игра в футбол (м), волейбол (д).	Знать правила игры в в/б, футбол.	Текущий		
16.	Баскетбол	15 часов Передача мяча на месте	Повторение различных передач мяча и обучение броску после ведения. Комбинации в парах. Штрафной бросок. Игра в стритбол.	Владение б/мячом в парах	Текущий		
17.		Бросок мяча от плеча после ведения	Закрепление техники броска по кольцу. Передача в парах в движении. Эстафета с ведением, передачей, броску в кольцо.	Уметь передавать мяч в парах в движ.	Текущий		
18.		Штрафной бросок	Штрафной бросок. Передача в парах, тройках в движении. Игра в б/б 3*3	Уметь выполнять штр, бросок	Текущий		
19.		Передача мяча в движении	Передача мяча в движении после ведения в парах (у). Повороты на месте после ведения мяча. Учебная игра в баскетбол.	Уметь играть по упрощённым правилам.	Текущий		
20.		Передача мяча	Передача мяча различными способами с пассивным сопротивлением защитника. Броски с места, в движении с различных точек. Игра в б/б.	Уметь играть, применять в игре тех, приёмы.	Текущий		
21.		Учебная игра	Учебная игра в баскетбол.	Оценивать игровую ситуацию и значение партнера	Текущий		
22.		Перемещения в стойке с изменением направления, скорости.	Техника ведения мяча в различных стойках на месте, в движение с изменением направления, скорости. Жонглирование мячом.	Владеть мячом в движении	Текущий		

23.			Нападение быстрым прорывом	Нападение быстрым прорывом (3:2), прессинг, действие защиты в своей зоне. Игра по правилам мини-баскетбола.	Владеть техникой игры	Текущий		
24.			Совершенствования техники защиты	Взаимодействия 2-х игроков в нападении защите через заслон. Игра в баскетбол.	Владеть техникой игры	Текущий		
25.			Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение.	Жонглирование мячом. Комбинации из освоенных элементов. овля, передача, ведение. Игра в баскетбол.	Освоить комбинации игры в б/б	Текущий		
26.			Техника перемещений	Техника перемещений и владения мячом. Нападение быстрым прорывом. Игра в б/б.	Уметь выполнять ф-ции судьи.	Текущий		
27.			Учебная игра	Игра по упрощенным правилам в б/бол.	Судейство	Текущий		
28.			Штрафной бросок	Штрафной бросок (у). Броски по точкам. Игра в баскетбол.	Выполнять штрафной бросок.	Текущий		
29.			Комбинации из основанных элементов	Комбинации из основанных элементов баскетбола. Игра в б/б.	Судейство	Текущий		
30.			Учебная игра	Игровой урок. Итоги, игра в баскетбол.	Уметь владеть игровой ситуацией	Текущий		
31.	Гимнастика	22 часа	Строевые упражнения	Беседа о значении гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и помощь во время занятий. Упражнения для самостоятельной тренировки, элементы аэробики.	Уметь оказать помощь во время занятий	Текущий		
32.			Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	Выполнение команды «Прямо!». ОРУ. Лазание по канату.	Уметь выполнять стр, команды, лазать по канату.	Текущий		
33.			Акробатические упражнения	ОРУ. Акробатические упражнения, упр. на бревне (д), лазание по канату (м).		Текущий		
34.			Акробатические упражнения	Акробатические соединения, упр. в развитии равновесия. Лазание по канату без помощи		Текущий		

			ног			
35.		Строевые упражнения,	Строевая п-ка, акробатические соединения, комбинация на бревне.	Уметь выполнять стр/упражнения	Текущий	
36.		Совершенствование акробатических соединений	ОРУ. Прыжки через скакалку. Совершенствование акробатических соединений. Упр. на бревне (д), лазание по канату без помощи ног (м).	Уметь выполнять упр., на бревне, лазание по канату	Текущий	
37.		Опорный прыжок ноги врозь	Прыжок ноги врозь Лазание по канату (у). Лазание по канату (у), упр. на бревне (у).	Уметь выполнять упр., в равновесии	Текущий	
38.		Акробатика	ОРУ на гимнастической скамейке, упр. на перекладине (м), на брусьях (д), силовая подготовка.	Уметь выполнять упр. на брусьях, перекладине.	Текущий	
39.		Акробатика	Упр. на брусьях, перекладине, акробатическое соединение (у).	Уметь выполнить акр/соединения (6-8)	Текущий	
40.		Опорный прыжок ноги врозь	Опорный прыжок, упражнение на брусьях (у), силовая п-ка.	Уметь выполнять комплекс упр., на брусьях.	Текущий	
41.		Круговая тренировка	Круговая тренировка, подтягивание, гибкость		Текущий	
42.		Комбинации упражнений с гантелями, набивными мячами	Упр. с гантелями, набивными мячами, прыжки ч/ск. опорный прыжок.	Уметь выполнять упр. с грузом на плечах.	Текущий	
43.		Полоса препятствий	Опорный прыжок (у), полоса препятствий	Уметь владеть ситуацией	Текущий	
44.		Упражнения с гимнастической скамейкой	Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафета с использованием гимнастического инвентаря.	Уметь выполнять упр., с гим/инвентарём	Текущий	
45.		Круговая тренировка	Круговая тренировка, прыжки через скакалку за 25.	Уметь выполнять прыжки на скорость	Текущий	
46.		Упражнения с гимнастической скамейкой	ОРУ с гимнастической скамейкой, полоса препятствий.	Уметь преодолевать препятствия разными способами.	Текущий	
47.		Полоса препятствий	Полоса препятствий (у).		Текущий	

48.			Эстафета с использованием спортивного инвентаря	Эстафета с использованием спортивного инвентаря, итоги занятий по гимнастике	Уметь выполнять упр., с гим/инвентарём	Текущий		
49			Полоса препятствий	Опорный прыжок (у), полоса препятствий	Уметь владеть ситуацией	Текущий		
50			Упражнения с гимнастической скамейкой	Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафета с использованием гимнастического инвентаря.	Уметь выполнять упр., с гим/инвентарём	Текущий		
51			Круговая тренировка	Круговая тренировка, подтягивание, гибкость		Текущий		
52			Комбинации упражнений с гантелями, набивными мячами	Упр. с гантелями, набивными мячами, прыжки ч/ск., опорный прыжок.	Уметь выполнять упр. с грузом на плечах.	Текущий		
53	Лыжная подготовка	20 часов	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности	Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Оказание помощи при обморожении. Значение занятий лыжным спортом для здоровья человека. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода, бесшажного хода.	Знать т/б , значение занятий л/с для здоровья.	Текущий		
54			Подъемы «полуёлочкой», «елочкой».	Повторение подъемов Одновременный «полуёлочкой», «елочкой». одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 2 км.	Уметь выполнять подъёмы.	Текущий		
55			Торможение «плугом», упором	Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.	Уметь выполнять торможение.	Текущий		
56			Коньковый ход	Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода. Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?».	Уметь уходить с лыжни в движ.	Текущий		
57			Коньковый ход,	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км.	Уметь применять на дистанции изученные ходы.	Текущий		
58			Коньковый ход	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км.		Текущий		

59		Подъемы и спуски	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором. Игра «Гонки с выбыванием»		Текущий		
60		Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м)	Дистанция 2 км (д), 3 км (м) на результат. Спуски с горы, подъемы.	Уметь пройти дистанцию с макс/скоростью	Текущий		
61		Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м)	Коньковый ход (У). Прохождение дистанции 4,5 км.	Уметь пройти дистанцию с применением изученных ходов.	Текущий		
62		Одновременный одношажный ход	Одновременный одношажный ход (У). Эстафеты.	Уметь показать и объяснить одношажный ход.	Текущий		
63		Прохождение дистанции	Прохождение дистанции 4,5 км, переходы с одного хода на другой.	Владеть техникой.			
64		Повороты переступанием, на месте махом.	Торможение и поворот «плугом» (У). игра «Биатлон», «Гонки с выбыванием».		Текущий		
65		Повороты переступанием, на месте махом.	Уход с лыжни в движении, поворот переступанием в движении (У), прохождение дистанции 3 км.	Уметь выполнять повороты переступанием	Текущий		
66		Переход с хода на ход в зависимости от дистанции	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Дистанция 2-3 км.	Уметь преодолевать препятствия	Текущий		
67		Повороты переступанием, на месте махом.	Поворот на месте махом. Игра «день и ночь». Эстафеты с прохождением в ворота.		Текущий		
68		Прохождение дистанции 4,5 км	Прохождение дистанции 4,5 км, используя изученные ходы (У).		Текущий		
69		Виды лыжного спорта	Теория. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Подъемы, спуски с горы. Игра «Гонки с выбыванием».		Текущий		
70		Прохождение дистанции 4,5 км	Прохождение дистанции 3-4,5 км (У). Итоги занятий по лыжной подготовке.	Уметь передвигаться на лыжах.	Текущий		

71			Коньковый ход	Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода. Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?».	Уметь уходить с лыжни в движ.	Текущий		
72			Коньковый ход,	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км.	Уметь применять на дистанции изученные ходы.	Текущий		
73	Волейбол	15 часов	Терминология игры волейбол	Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Стойка, перемещения. Передачи, приёмы, нижняя подача.	Знать правила игры	Текущий		
74			Варианты техники передачи мяча	Передача в паре, тройках на месте с перемещением. Нижняя подача. Игра 3*3 на 0,5 зала.	Уметь владеть мячом в парах.	Текущий		
75			Комбинация из освоенных элементов техники игры в волейбол.	Совершенствование изученных элементов игры в волейбол. Верхняя подача в паре (у). Игра в волейбол.	Владеть верх/подачей.	Текущий		
76			Комбинация из освоенных элементов техники игры в волейбол.	Чередование приёмов мяча, передач, нападающий удар. Игра в волейбол.	Уметь выполнять наподдающий удар	Текущий		
77			Варианты техники приёма и передачи мяча	Приёмы снизу в паре (у). Верхняя подача мяча, приём снизу. Игра в волейбол.	Уметь играть по упрощ/правилам	Текущий		
78			Варианты подачи мяча	Верхняя подача, приём снизу, передача в зону 3- 2, 3-4, нападающий удар.	Применять технич/приёмы	Текущий		
79			Нижняя подача	Нижняя подача (у). Сов-ть приёмы мяча, передачи. Игра в волейбол.	Уметь играть в волейбол с применением изученных элементов.	Текущий		
80			Верхняя подача	Верхняя подача, приёмы, игра в зоны 3-2, 3-4.	Тактические действия	Текущий		
				Отбивание кулаком через сетку. Игра в волейбол.				
81			отбивание кулаком	Верхняя, нижняя передача, стоя спиной к партнёру, отбивание кулаком. Нападающий удар, блок.		Текущий		

82			Жесты судьи	Жесты судьи. Учебно - тренировочная игра.		Текущий		
83			Варианты нападающего удара через сетку	Жесты судьи. Нападающий удар, блок. Игра.	Умение судить по упрощённым правилам.	Текущий		
84			Игра по упрощенным правилам волейбола	Игровой урок. Итоги уроков по волейболу.		Текущий		
85			Комбинация из освоенных элементов техники игры в волейбол.	Совершенствование изученных элементов игры в волейбол. Верхняя подача в паре (у). Игра в волейбол.	Владеть верх/подачей.	Текущий		
86			Комбинация из освоенных элементов техники игры в волейбол.	Чередование приёмов мяча, передач, нападающий удар. Игра в волейбол.	Уметь выполнять наподдающий удар	Текущий		
87			Варианты техники приёма и передачи мяча	Приёмы снизу в паре (у). Верхняя подача мяча, приём снизу. Игра в волейбол.	Уметь играть по упрощ/правилам	Текущий		
88	Легкая атлетика	12 часов	Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений.	Повторить Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Теория: «Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья». Низкий старт, стартовый разгон. Бег 30м., прыжки с/м.	Знать технику безопасности	Текущий		
89			Прыжки в высоту способом «ножницы»	Низкий старт. Бег 30м. (у). Ускорение до 70-80м., Прыжки в высоту способом «ножницы»		Текущий		
90			Прыжки в высоту способом	Прыжки в высоту способом «ножницы», кросс 500 (д), 1000 (м).	Уметь пробегать дистанцию 1000м.	Текущий		
			«ножницы»					
91			Челночный бег.	Челночный бег 3*10 м. Метание м/м, бег 60м., силовая п-ка.	Уметь бегать на время.	Текущий		

92		Метание м/м	Метание м/м (у), кросс 2000 (д), 2000 (м).	Уметь пробегать дистанцию до 1500м.	Текущий		
93		Прыжки в длину с/р,	Прыжки в длину с/р, подтягивание (у), бег 60м.	Уметь выполнять бег с мак/скоростью	Текущий		
94		Метания набивных мячей	Бросание набивного мяча вперёд, вверх на дальность, прыжки в длину с/р, бег до 6 мин	Уметь бежать в равномерном темпе.	Текущий		
95		Бег на 2000 м	Прыжки в длину с/р (у), бег 2000м.	Уметь бежать в равномерном темпе	Текущий		
96		6 мин бег	6 мин. (у), игра по желанию уч-ся.	Сюжетные игры	Текущий		
97		Эстафетный бег 4\ 200	Эстафетный бег, полоса препятствий.	Уметь преодолевать препятствия	Текущий		
98		Бег с изменением темпа и ритма шага	Бег с изменением темпа и ритма шага		Текущий		
99		Бег на результат 100м	Бег 600м. (у), Силовая п-ка.		Текущий		
100		Совершенствование элементов л/атлетики	Совершенствование элементов л/атлетики		Текущий		
101		Совершенствование элементов л/атлетики	Совершенствование элементов л/атлетики		Текущий		
102		Совершенствование элементов л/атлетики	Совершенствование элементов л/атлетики		Текущий		

Оценочно измерительные материалы

В.И. Лях Физическая культура- Тестовый контроль 10-11 класс (серия Тестовый контроль) Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.
 Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»). Г А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.
 Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)

Уровень физической подготовленности девушки 10 – 11 классов

Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)			Уровень физической подготовленности
		высокий	средний	
1.Бег 30 м	16	4,8	5,3-5,9	6,1
	17	4,8	5,3-5,8	6,1
2.Бег 60 м	16	9,2	9,8	10,0
	17	9,2	9,8	10,0
3.Бег 1000 м	16	3,40	3,41-5,40	5,41
	17	3,30	3,31-5,30	5,31

4.Челночный бег 3х10м	16	8,4	8,7	9,3
	17	8,4	8,7	9,3
5.Прыжок в длину с места	16	210	170-190	160
	17	210	170-190	160
6. Прыжок в длину с разбега	16	380	340	310
	17	380	340	310
7. Прыжок в высоту с разбега	16	140	130	120
	17	140	130	120
8. Прыжки через скакалку за 1м.	16	145	140-115	110
	17	150	145-120	115
9.Наклон вперед из положения сидя	16	16	13	10
	17	17	13	10
10. Подтягивание	16	18	13-15	6
	17	18	13-15	6
11.Поднимание туловища из положения лежа	16	27	26-17	16
	17	28	27-18	17
12.Метание гранаты	16	18	13	11
	17	21	18	12
13. Метание набивного мяча	16	550	500	400
	17	600	500	450

15. Лыжные гонки (5 км)	16	18.00	19.00	20.00
	17	18.00	19.00	20.00

Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

№ п/п	физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Вег 30 м, с	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	Координационн ые	Челночный бег 3 x 10 м, с	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	Прыжки 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 стоя, 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: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16	4 и ниже	8—9	11 и выше			
			17	5	9—10	12			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16				6 и ниже	13—15	18 и выше
			17				6	13—15	18