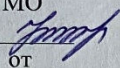




Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Токаревская  
средняя общеобразовательная школа № 1

«РАССМОТРЕНО» руководитель МО Пашкова Н.В.  Протокол № 1 от «29»08.2023 г	«СОГЛАСОВАНО» зам. директора по УВР  Титова Т.В. Протокол № 1 от «29»08.2023 г	«УТВЕРЖАЮ» ИО директора МБОУ ТСОШ №1 Титова Т.В.  Приказ № 113 от «30»08.2023 г
--	---	---



**Рабочая программа**

Учебный предмет: *Физическая культура*

Предметная область: *Физическая культура*

Класс: *11*

**2023-2024 учебный год**  
Рассмотрена на педагогическом совете  
МБОУ Токаревской СОШ №1  
Протокол № 1 от 28.08.2023

р.п. Токаревка

## 1. Пояснительная записка

**1.1 Целью** образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

### **Задачи программы**

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания;
- овладение системой знаний о физической культуре как способе формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Рабочая программа по физической культуре составлена для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

К основной медицинской группе относятся обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием и слабо физически подготовленные, без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья.

Временно пополняют эту группу дети, перенесшие заболевания.

При улучшении состояния здоровья, физического развития и повышения функциональных возможностей представителей подготовительной группы, после медицинского осмотра, переводятся в основную медицинскую группу.

Занятия физической культурой учащихся подготовительной и основной групп проводятся совместно по учебной программе со сдачей установленных нормативов. При этом школьникам, относящимся к подготовительной группе, рекомендуются ограничения нагрузок, с учетом рекомендаций врача при:

#### **Заболевании сердечно-сосудистой системы:**

Противопоказания и ограничения:

- упражнения, выполняемые с задержкой дыхания.
- упражнения, выполнение которых связано с напряжением мышц брюшного пресса.
- упражнения, выполнения которых связано с ускорением темпа движения.

#### **Заболевании органов дыхания:**

Противопоказания и ограничения.

- упражнения, вызывающие задержку дыхания.
- упражнения, вызывающие чрезмерное напряжение мышц брюшного пресса.

#### **заболевании органов зрения:**

Противопоказания и ограничения.

- исключаются прыжки с разбега.
- исключаются кувырки.
- исключаются упражнения со статическим напряжением мышц.
- противопоказаны стойки на руках и голове.

#### **заболевании почек:**

Противопоказания и ограничения.

- упражнения с высокой частотой движения.
- интенсивные нагрузки.
- упражнения со скоростно-силовой направленностью.
- переохлаждение тела.

**хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени:**

Противопоказания и ограничения.

- нагрузка на мышцы брюшного пресса.
- прыжки.

**нарушениях нервной системы:**

Противопоказания и ограничения.

- упражнения, вызывающие нервное напряжение (в равновесии на широкой опоре)
- ограничение времени игр.

При улучшении состояния здоровья, физического развития и повышения функциональных возможностей представителей подготовительной медицинской группы после медицинского осмотра переводятся в основную медицинскую группу.

## **1.2. Нормативно-правовые документы.**

**Рабочая программа составлена на основе:**

1. Закон РФ «Об образовании» от 29.12.2012г. №273 – ФЗ
2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении государственного стандарта основного общего образования».
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 04.10.2010г. № 986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений
4. Указ Президента РФ от 24.03.2014 N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)"
5. Распоряжение правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 года №1165-р "Об утверждении плана мероприятий по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"
6. Приказ. Министерство физической культуры и спорта «О комплексе мер по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
7. Примерная программа основного общего образования «Физическая культура 10-11 классы» М., «Просвещение», 2012г. ФГОС, В.И.Лях
8. Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10 - 11 классы», В.И. Лях, А. А. Зданевич М., «Просвещение», 2012г.
9. Учебный план образовательного учреждения на 2017/2018 учебный год.
10. Положение о рабочей программе образовательного учреждения МБОУ Токаревской СОШ №1

## **1.3. Сведения о программе**

**Данная программа разработана** на основе комплексной программы физического воспитания В.И. Ляха, А. А. Зданевича, издательство «Просвещение», М.; 2012 г.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Освоение базовых основ физической культуры

объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Изучение физической культуры на базовом уровне направлено на создание у учащихся целостного представления о физической культуре, культуре здоровья, здоровом образе жизни как элементах общей культуры. Тем самым, базовый уровень можно рассматривать как инвариантный компонент физкультурного образования, связанный с приоритетными воспитательными задачами.

Вариативная (дифференцированная) часть программ по физической культуре обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы общеобразовательного учреждения. Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм, легкой атлетике, лыжам, гимнастике.

В программе увеличено количество часов на общую физическую подготовку, на спортивные игры и кроссовую подготовку.

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 один час внеурочного времени в каждой четверти.

#### **1.4. Информация о количестве учебных часов.**

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 34 учебных недели (102 ч) для 11 классов, из расчета 3 часа в неделю.

## **2. Содержание программы**

### **2.1 Базовый уровень**

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.



## **Физическая культура и основы здорового образа жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

## **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

## **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); лыжная подготовка (способы лыжных ходов), технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

## **Прикладная физическая подготовка**

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного

ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке. Подготовка к выполнению комплекса ГТО.

### **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;
  - активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
  - понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.
  - выполнять комплекс ГТО 4 и 5 ступеней, тестовые нормативы по физической подготовке.

Учебно-тематическое планирование по физической культуре

Класс: 11а

Учитель: Пашкова Н.В.

Количество часов:

Всего 102ч, в неделю 3 ч

Плановых тестов и контрольных нормативов: 33

Планирование составлено на основе Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10 -11 классы», В.И. Лях, А. А. Зданевич М., «Просвещение», 2012г

**11 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Всего часов</b>
<b>1</b>	Легкая атлетика	32
<b>2</b>	Гимнастика	14
<b>3</b>	Лыжная подготовка	12
<b>4</b>	ОФП	12
<b>5</b>	Спортивные игры	30
<b>6</b>	Плавание	2
	<b>Итого</b>	<b>102</b>

### Календарно-тематическое планирование по физической культуре 11 класс

№ п/п	№ урока	Тема	Форма контроля	Результаты обучения	Дата по плану	Фактическая дата
<b>Легкая атлетика (16 часов).</b>						
1	1	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры).	Фронтальный опрос	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта.		
2.	1	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	Корректировка техники бега	равномерном темпе бегать до 25 минут, прыгать в длину		
3.	1	Тестирование уровня физической подготовленности (входной контроль).	Фиксирование результата	с разбега; метать мяч в мишень и на дальность,		
4.	1	Бег 30, 60 метров (2-3 повторения)	Корректировка техники бега и н/старта	метать гранату на дальность, совершать		
5.	1	Равномерный бег на 1000 метров, ОРУ на развитие общей выносливости.	Корректировка техники бега	прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15		
6.	1	Стартовые ускорения (4-5 повторений) 15-20 м. (низкий старт).	Корректировка техники бега и н/старта	беговых шагов,		
7.	1	ОРУ на развитие силы. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	Дозирование нагрузки	<b>Знать и выполнять</b>		
8.	1	Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м).	Фиксирование результата	инструкцию по ТБ на занятиях л/а. Терминологию спринтерского бега. виды		
9.	1	Бег на 1000 метров с фиксированием результата. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	Фиксирование результата	стартов из различных положений. виды прыжков в		
10.	1	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	Фиксирование результата	длину, виды метания мяча и гранаты. терминологию		
11.	1	Эстафетный бег 4*100 на стадионе.	Корректировка техники бега	кроссового бега.		
12.	1	Л/атлетическая полоса препятствий.	Корректировка техники			
13.	1	Бег на 200 метров на результат.	Фиксирование результата			



14.1	Техника метания гранаты 700 г. (м), 500 г. (д) на точность и дальность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	Корректировка техники метания			
15.1	Совершенствование прыжка в длину. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	Корректировка техники прыжка			
16.1	Бег на 1500 м. (д), 2000 м. (м). Подготовка к сдаче нормативов ГТО	Фиксирование результата			
<b>Баскетбол (12 часов).</b>					
17.1	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Корректировка техники исполнения	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы, Перемещаться с изменением направления движения		
18.1	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Корректировка техники исполнения			
19.1	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват).	Корректировка техники исполнения			
20.1	Индивидуальная техника защиты. Тактика защиты.	Корректировка техники и тактики	Знать Технику безопасности на уроках спортивных игр (б/о). Правила игры в баскетбол. Терминологию баскетбола		
21.1	Комбинационная игра в защите.	Корректировка техники и тактики			
22.1	Штрафной бросок. Учебная игра.	Фиксирование результата			
23.1	Тактика нападения. Зонная защита.	Корректировка тактики			
24.1	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	Корректировка тактики			
25.1	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Корректировка техники исполнения			
26.1	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом.	Корректировка техники и тактики			
27.1	Учебная игра в баскетбол.	Корректировка ТТД			
28.1	Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся.	Корректировка ТТД			

<b>Волейбол (10 часов).</b>					
29.1	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.	Корректировка техники движений	<p>Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия, Выполнять прием и передачу мяча снизу и сверху</p> <p><b>Знать</b> Терминологию волейбола. технику приема и передачи мяча сверху., Правила проведения соревнований</p>		
30.1	Прием мяча отраженного от сетки.	Корректировка техники движений			
31.1	Варианты техники приема и передач мяча.	Корректировка техники движений			
32.1	Варианты подач мяча.	Корректировка техники движений			
33.1	Варианты нападающего удара через сетку.	Корректировка техники исполнения			
34.1	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка.	Корректировка техники исполнения			
35.1	Совершенствование подачи: сверху, сбоку, снизу.	Корректировка техники и тактики исполнения			
36.1	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	Корректировка ТТД			
37.1	Учебная игра в волейбол.	Оценка ТТД			
38.1	Игра в волейбол по правилам с привлечением к судейству учащихся.	Оценка ТТД и судейства			
<b>Гимнастика с элементами акробатики (14 часов).</b>					
39.1	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики.	Фронтальный опрос	<p>Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации Теория, выполнять строевые команды, элементы на снарядах раздельно и в комбинации, выполнять опорный прыжок, лазать по канату.</p>		
40.1	Акробатика. Совершенствование длинного кувырка, стойки на руках с помощью (м), стойки на лопатках (д).	Страховка. Корректировка техники исполнения			
41.1	Акробатика. Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м), сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д) (совершенствование).	Страховка. Корректировка техники исполнения			
42.1	Акробатика. Лазание по канату на скорость.	Фиксирование результата			
43.1	Акробатика. Развитие координационных способностей.	Корректировка техники исполнения			

44.1	Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту (у).	Корректировка техники исполнения. Фиксирование результата	<b>Знать</b> Инструктаж по ТБ. История зарождения гимнастики. Современные правила соревнований, Особенности развитие координационных способностей и гибкости , Оценку техники выполнения упражнений, подтягивание в висе. М. Отжимание Д			
45.1	Акробатика. Совершенствование висов.	Корректировка техники исполнения				
46.1	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей.	Корректировка техники исполнения				
47.1	Совершенствование висов. Опорный прыжок.	Корректировка техники исполнения				
48.1	Упражнения на пресс. Подтягивание. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	Корректировка техники исполнения				
49.1	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике.	Фиксирование результата				
50.1	Опорный прыжок. Акробатические комбинации.	Оценка техники исполнения				
51.1	Упражнения с отягощением. Опорный прыжок.	Оценка техники исполнения				
52.1	Акробатическая полоса препятствий.	Фиксирование результата				
<b>Лыжная подготовка (12 часов.)</b>						
53.1	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	Фронтальный опрос	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах изученными ходами выполнять спуски и подъемы, торможение и повороты Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками.  <b>Знать</b> Правила безопасности при занятиях лыжным спортом.			
54.1	Скользкий шаг без палок и с палками. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	Корректировка техники исполнения				
55.1	Попеременный двухшажный ход. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	Корректировка техники исполнения				
56.1	Коньковый ход. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	Корректировка техники исполнения				
57.1	Коньковый ход, согласованность работы рук и ног.	Корректировка техники исполнения				
58.1	Попеременный четырехшажный ход.	Корректировка техники исполнения				
59.1	Преодоление бугров при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2 км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	Корректировка техники исполнения. Оценка торможения упором		Историю развития лыжного спорта. Оказание помощи при обморожениях и травмах.		

60.1	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление подъемов и препятствий. Торможение и поворот упором.	Корректировка техники исполнения	технику передвигаться на лыжах изученными ходами		
61.1	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление подъемов и препятствий. Торможение и поворот упором.	Корректировка техники исполнения			
62.1	Подъем в гору скользящим бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 5 км.	Оценка использования изученных ходов			
63.1	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	Фиксирование результата			
64.1	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	Фиксирование результата			
<b>Волейбол (10 часов).</b>					
65.1	Передвижения в волейбольной стойке.	Корректировка техники исполнения	<p>Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия,</p> <p><b>Знать</b> Терминологию волейбола</p>		
66.1	Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе.	Корректировка техники исполнения			
67.1	Совершенствование техники приема и передач мяча в опорном движении, в прыжке, передача назад.	Корректировка техники исполнения			
68.1	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели.	Корректировка техники исполнения			
69.1	Совершенствование прямой верхней передачи.	Фиксирование результата			
70.1	Совершенствование прямого нападающего удара.	Оценка исполнения нападающего удара			
71.1	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.	Корректировка техники исполнения			
72.1	Совершенствование приема мяча одной рукой с падением	Корректировка техники			

		вперед и скольжением на груди – животе.	исполнения			
<b>Плавание (2 часа)</b>						
73.1		Плавание. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	Фиксирование результата	Уметь: преодолевать дистанцию 50м Знать: способы плавания.		
74.1		Плавание. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	Фиксирование результата			
<b>ОФП (12часов).</b>						
75.1		Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.	Фронтальный опрос	Уметь Разрабатывать комплексы физических упражнений ОФП  Знать Основы контроля индивидуальной физической нагрузки		
76.1		ОФП. Равномерный бег (18 минут). Подготовка к сдаче нормативов ГТО	Снятие пульса до, после и через 5 мин.			
77.1		ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	Корректировка техники эстафетной полочки			
78.1		Подвижные игры. Баскетбол по основным правилам.	Корректировка ТТД			
79.1		Подвижные игры. Двусторонняя игра в волейбол.	Корректировка ТТД			
80.1		ОРУ. Совершенствование техники тройного прыжка с места.	Корректировка техники прыжка			
81.1		ОРУ. Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе.	Фиксирование результата			
82.1		ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места.	Корректировка техники прыжка			
83.1		Подвижные игры.	Корректировка тактики игр			
84.1		Комплекс упражнений на развитие гибкости.	Корректировка техники движений			
85.1		Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости.	Дозировка нагрузки			
86.1		Комплекс упражнений на развитие координации.	Корректировка техники упражнений			
<b>Легкая атлетика (16 часов)</b>						
87.1		Челночный бег: 10*10 м	Фиксирование результата	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта. равномерном темпе бегать до		
88.1		Бег 30 метров.	Фиксирование результата			
89.1		Прыжок в высоту способом «перешагивание» .	Корректировка техники прыжка			



90.1	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	Фиксирование результата	25 минут, прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и		
91.1	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	Корректировка техники прыжка	на дальность, метать гранату на дальность,		
92.1	Метание гранаты в даль с 3-5 шагов. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	Корректировка техники метания	совершать прыжок в длину после быстрого		
93.1	Метание гранаты в даль с разбега (у). Подготовка к сдаче нормативов ГТО	Фиксирование результата	разбега с 13-15 беговых шагов,		
94.1	Бег 100 метров (у). Подготовка к сдаче нормативов ГТО	Фиксирование результата	<p><b>Знать и выполнять инструкцию по ТБ на занятиях л/а.</b></p> <p>Терминологию спринтерского бега. виды стартов из различных положений.</p> <p>виды прыжков в длину, виды метания мяча и гранаты.</p> <p>терминологию кроссового бега.</p>		
95.1	Бег 2000 метров (д), 3000 метров (м). Подготовка к сдаче нормативов ГТО	Фиксирование результата			
96.1	Совершенствование бега на 800 метров.	Корректировка техники бега			
97.1	Передача эстафетной палочки. Эстафета 4 *100 м.	Корректировка техники передачи эстафетной палочки			
98.1	Медленный бег до 25 мин.	Корректировка техники бега			
99.1	Тестирование. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	Фиксирование результата			
100.1	Мониторинг.	Фиксирование результата			
101.1	Основы туризма. Туристическая полоса препятствий. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	Фронтальный опрос. Фиксирование результата			
102.1	Подведение итогов учебного года.	Фронтальный опрос			

### Список литературы.

Лях, В. И. Физическое воспитание учащихся 10–11 кл. – М., 2008.

*Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха*

Учебник для общеобразовательных учреждений.

*Лях В.И, А. А. Зданевич.* Физическая культура. Методическое пособие. 10—11 классы. Базовый уровень/на сайте издательства «Просвещение»

*Лях В.И.* Физическая культура. Тестовый контроль. 10—11 классы (серия «Текущий контроль»).

Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2000.

Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. – М., 2001.

Методика преподавания гимнастики в школе. – М., 2010.

Практикум по лёгкой атлетике / под ред. И. В. Лазарева, В. С. Кузнецова, Г. А. Орлова. – М., 2009.

Лёгкая атлетика в школе / под ред. Г. К. Холодова, В. С. Кузнецова, Г. А. Колодницкого. – М., 2005.

Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. – М., 2011.

Кузнецов. В. С., Колодницкий, Г. А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. – М., 2003.

Урок в современной школе / ред. Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков. – М., 2004.

Спорт в школе / под ред. И. П. Космина, А. П. Паршикова, Ю. П. Пузыря. – М., 2003.

Журнал «Физическая культура в школе».