

**Утверждена приказом директора  
МБОУ г. Иркутска СОШ №30  
№417 от 28.28.2020г.**

**Рабочая программа  
по предмету «Физическая культура»  
10 - 11 класс**

Программа составлена  
учителем физической культуры  
МБОУ г. Иркутска СОШ №30  
Межуев Олег Владимирович

Рабочая программа разработана на основе требований к планируемым результатам основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ г. Иркутска СОШ №30, реализующей ФГОС СОО.

В программу включены планируемые результаты освоения учебного предмета, содержание учебного предмета, тематическое планирование.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА** (личностные, метапредметные, предметные)

**Личностные результаты освоения программы должны отражать:**

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия

ценностей семейной жизни.

### **Метапредметные результаты освоения программы должны отражать:**

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

### **Предметные результаты**

#### **В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:**

##### **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-корректирующей 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.

**Учебно-тематический план**

| № п/п | Вид программного материала          | Количество часов |     | Контроль |
|-------|-------------------------------------|------------------|-----|----------|
|       |                                     | Классы           |     |          |
|       |                                     | 10               | 11  |          |
| 1     | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |     |          |
| 2     | Спортивные игры (волейбол)          | 16               | 16  | 5        |
| 3     | Спортивные игры (баскетбол)         | 19               | 19  | 5        |
| 4     | Гимнастика с элементами акробатики  | 18               | 18  | 6        |
| 5     | Легкая атлетика                     | 31               | 31  | 6        |
| 6     | Лыжная подготовка                   | 18               | 18  | 4        |
|       | <b>ИТОГО:</b>                       | 102              | 102 | 26       |

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

| Раздел / тема<br>(кол-во часов)              | Основное содержание   |
|--|---|
| <b>Легкая атлетика (31 час)</b>              | <p>Овладение техникой спринтерского бега: низкий старт; бег с ускорением от 30 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60, 30 м</p> <p>Овладение техникой длительного бега: бег в равномерном темпе 15-20 мин, бег на 1000 м.</p> <p>Овладение техникой прыжка в длину: прыжок в длину с 11-13 шагов разбега.</p> <p>Овладение техникой метания малого мяча на дальность, в цель: метание теннисного мяча с 4-6 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и заданное расстояние; горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния.</p> <p>Эстафетный бег: передача эстафетной палочки в коридоре 10 м; бег по виражу; стартовый разгон; финиширование.</p> <p>Развитие выносливости: бег с гандикапом; командами; в парах; кросс до 2 км; круговая тренировка.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки и многоскоки; метание в цель и на дальность разных спортивных снарядов из различных положений; броски набивных мячей.</p> <p>Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p> <p>Развитие координационных способностей: варианты челночного бега, бег с изменением скорости, направления, способа перемещения, бег с преодолением препятствия; прыжки через препятствия, на точность приземления; метание разных снарядов.</p> <p>Знание о физической культуре: влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и знание основ правильной техники; правило соревнований при беге, прыжках, метании; разминка для легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости, объеме, направленных на развитие физических способностей (выносливость, быстрота, сила, координация). Правило техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.</p> <p>Самостоятельные занятия: упражнения на развитие физических способностей. Правило самоконтроля и гигиены.</p> <p>Овладение организаторскими способностями: измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке мест занятий.</p> |
| <b>Спортивные игры: баскетбол (19 часов)</b> | <p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойка игрока. Перемещение в стойке приставным шагом, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение.</p> <p>Овладение технике ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней, высокой с стойках на месте, в движении по прямой, с изменением скорости и направления. Ведения без сопротивления защитника и сопротивлением.</p> <p>Овладение техникой бросков мяча: броски двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника с пассивным противодействием. Броски с различных положений. Максимального расстояния.</p>  |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>Освоение техники: вырывание и выбивание мяча. Перехват.</p> <p>Освоение тактики игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3,5х5, на одну корзину. Нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам.</p> <p>Знание о физической культуре: терминология баскетбола, техника ловли, передачи, ведения, и броска мяча. Тактика нападения и защиты. Правило и организация игры. Правило техники безопасности.</p> <p>Овладение организаторскими способностями: организация и проведение подвижных игр и игровых задание, приближенных к игре баскетбол, помощь в судействе, подготовке мест проведения игр.</p> <p>Развитие физических способностей: координации движения, выносливости, скоростных и скоростно-силовых.</p>   |
| <b>Волейбол (16 часов)</b>                           | <p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинация из освоенных элементов техники передвижений</p> <p>Овладение техникой приема и передачи мяча : прием и передача мяча над собой, у стены на месте и после перемещения; в парах, тройках на месте и после перемещения. Комбинация из изученных элементов.</p> <p>Овладение техникой подачи: верхняя прямая подача</p> <p>Освоение тактики игры: игра по упрощенным правилам.</p> <p>Знание о физической культуре: терминология игры волейбол. Правило и организация игры. Развитие волейбола в нашем регионе. Техника безопасности и оказание первой помощи.</p> <p>Развитие физических способностей: координации движения, выносливости, скоростных и скоростно-силовых.</p>  |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)</b> | <p>Освоение строевых упражнений: на месте, в движении.</p> <p>Освоение общеразвивающих упражнений: без предметов, с предметами на месте и в движении.</p> <p>Освоение опорных прыжков: мальчики: прыжок ноги врозь (козел в ширину); девочки прыжок боком, ноги врозь.</p> <p>Освоение акробатических упражнений: мальчики: кувырок вперед, перекат назад, стойка на лопатка, комбинация из изученных элементов. Девочки: равновесие на одной ноге, «ласточка», два слитно кувырка вперед, мост из положения лежа. Комбинация из изученных элементов. Прыжки на скакалке. Развитие физических способностей: координации движения, выносливости, скоростных и скоростно-силовых, гибкости.</p> <p>Знание о физической культуре: значение гимнастических упражнений на развитие координационных способностей; страховка; техника безопасности во время занятий; упражнения для самостоятельных занятий и их значимость; возрождение. Олимпийское движение.</p> <p>Овладение организаторскими способностями: самостоятельное составление упражнений на развитие физических способностей, Дозировка упражнений.</p> |
| <b>Лыжная подготовка (18 часов)</b>                  | <p>Освоение технике лыжных ходов: попеременно двухшажный ход, переход с попеременных ходов на одновременные; коньковый и полуконьковый хода; подъем в гору способом «елочка»; повороты; спуск с горы в различных стойках.</p> <p>Прохождение дистанции 1 км. Эстафета.</p>  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
по физической культуре 10-11 классы (102ч.)**

| № п/п | Тема урока<br>Глоссарий урока   | Кол-во часов | Примечание               |
|-------|---|--------------|--------------------------|
|       | <b>Легкая атлетика 15 час.</b>  |              |                          |
| 1     | Инструкция по Т.Б. Влияние возрастных особенностей организма. Представление о темпе, скорости и выносливости направленных на развитии физических качеств. | 1            |                          |
| 2     | Спец. беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. Пробегание повторных отрезков (3х30м.). Встречные эстафеты. Футбол                            | 1            |                          |
| 3     | Низкий старт. Пробегание коротких отрезков. Круговая эстафета.  | 1            |                          |
| 4     | Низкий старт и стартовое ускорение. Бег со старта с гандикапом. Встречная эстафета  | 1            |                          |
| 5     | Контроль двигательных качеств: бег 30, 60 м. Прыжковые упражнения. Игра «Лапта».  | 1            | оценивать по таблице ГТО |
| 6     | Финишный рывок, финиширование. Контроль двигательных качеств: бег 100м.   | 1            |                          |
| 7     | Бег в равномерном темпе до10 мин. Прыжки 5-7 шагов разбега (правильный подбор разбега)  | 1            |                          |
| 8     | Повторный бег с повышением скорости от 200 до 400 м. Прыжки 5-7 шагов разбега преодолевая планку на высоте 30-40 см, после отталкивания.                  | 1            |                          |
| 9     | Переменный бег на отрезках: 2х100; 2х200<br>Контроль двигательных качеств: прыжок в длину.  | 1            | оценивать по таблице ГТО |
| 10    | Развитие выносливости. Бег с чередованием ходьбы до 1,5км. Метание с 4-5 шагов разбега.   | 1            |                          |
| 11    | Развитие выносливости. Бег с чередованием ходьбы до 1,5км. Метание с укороченного разбега   | 1            |                          |
| 12    | Контроль двигательных качеств: метание мяча на дальность. Передача эстафетной палочки.  | 1            | оценивать по таблице     |
| 13    | Контроль двигательных качеств: бег 1000м (2000м)<br>Игра футбол.  | 1            | оценивать по таблице ГТО |
| 14    | Метание мяча в горизонтальную цель; катящий мяч. Полоса препятствий. Игра «Лапта»   | 1            |                          |

|    |  |   |   |
|----|--|---|---|
| 15 | Контроль двигательных качеств: челночный бег 4X9 м. Контроль двигательных качеств: подтягивание на перекладине. Игра футбол              | 1 | см. таблицу нормативов  |
|    | <b>Баскетбол 9 часов</b>   |   |   |
| 16 | Инструкция по Т.Б. Сердечно-сосудистая и нервная системы. Правило игры. Стойка, перемещения, остановка, поворот.                         | 1 | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> |
| 17 | Стойки. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом вперед, по сигналу остановка двумя шагами, повороты. Игра «Салки за спину». | 1 |   |
| 18 | Передача мяча изученными способами; в парах, встречной эстафете.   | 1 |   |
| 19 | Передача мяча в парах в тройках с продвижением вперед. Длинная передача. Встречная эстафета.   | 1 |   |
| 20 | Ведения мяча. Ведение мяча на месте, в движении, змейкой с пассивным сопротивлением. Игра 3x3.   | 1 |   |
| 21 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с изменением направления и скорости. Игра 3x2.  | 1 |   |
| 22 | Оценка техники выполнения броска мяча в движении после ведения. Игра   | 1 |   |
| 23 | Бросок мяча одной рукой с места; от плеча в движении. Учебная игра.  | 1 |   |
| 24 | Штрафной бросок. Ведения мяча с поворотом вправо, влево. Игра.   | 1 |   |
|    | <b>Гимнастика 18 часов</b>   |   |   |
| 25 | Инструкция по Т.Б. История и развития гимнастики, виды гимнастики. Возрождение Олимпийских игр современности.                            | 1 | <a href="http://minstm.gov.ru/">http://minstm.gov.ru/:</a>                      |
| 26 | Значение гимнастических упражнений для развитие силы и силовой выносливости. Кувырок вперед и назад в группировке.                       | 1 |   |
| 27 | Стойка на лопатках; стойка на руках. Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки на скакалке.  | 1 |   |
| 28 | Длинный кувырок вперед, перекаат назад, стойка на лопатках. Упражнение на гимнастической скамейке. Прыжки на скакалке.                   | 1 |   |
| 29 | Кувырок назад в стойке на руках с помощью; д. ноги, врозь. Упражнение на гимнастической скамейке.  | 1 |   |
| 30 | Длинный кувырок, гимнастический  | 1 |   |



|                        |  |   |  |
|------------------------|--|---|--|
|                        | мост. Упражнение в равновесии на гимнастической скамейке.  |   |  |
| 31                     | Соединить акробатические элементы в мини комбинацию. Упражнение на развитие гибкости   | 1 |  |
| 32                     | Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов на оценку.  | 1 | оцениваем по шкале баллов                    |
| 33                     | М. подъём переворотом в упор махом и силой; подтягивание из виса.<br>Д. вис прогнувшись; подтягивание на низкой перекладине                | 1 |  |
| 34                     | Наскок в упор, вис прогнувшись. Полоса препятствий.  | 1 |  |
| 35                     | Развитие скоростно-силовых способностей<br>Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя;<br>М. подтягивание Д. отжимание | 1 | оценивать по таблице ГТО                     |
| 36                     | Развитие ориентации в пространстве; прыгучести. Акробатическая комбинация. Прохождение полосы препятствий                                  | 1 |  |
| 37                     | Акробатическая комбинация из изученных элементов. Полоса препятствий.  | 1 |  |
| 38                     | М. прыжок согнув ноги. Стойка на голове<br>Д. прыжок боком. Мост на одну ногу.<br>Переворот с поворотом вправо (колесо).                   | 1 |  |
| 39                     | М. прыжок согнув ноги. Стойка на голове<br>Д. прыжок боком. Мост на одну ногу.<br>Переворот с поворотом вправо (колесо).                   | 1 |  |
| 40                     | Прыжок «ноги врозь». Акробатическая комбинация из изученных элементов.   | 1 |  |
| 41                     | Прыжок «ноги врозь». Акробатическая комбинация из изученных элементов  | 1 |  |
| 42                     | Выполнения опорного прыжка на оценку. Акробатическая комбинация из изученных элементов   | 1 |  |
| <b>Волейбол 3 часа</b> |  |   |  |
| 43                     | Инструкция по Т.Б.История и развития с/игры волейбол, правила игры и терминология. Волевые качества.                                       | 1 | просмотр фильма:Олимпиада – волейбол мужчины |
| 44                     | Развитие координационных качеств. Упражнения с набивным мячом. Стойки. Перемещение боком, приставным шагом                                 | 1 |  |
| 45                     | Оценка техники перемещений бегом, приставным шагом с выполнением остановки. Эстафеты с внезапными остановками.                             | 1 |  |

|    | <b>Лыжная подготовка 18 часов</b>  |   |  |
|----|--|---|--|
| 46 | Инструкция по Т.Б. История и развития лыжного спорта. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. | 1 |  |
| 47 | Развитие физических качеств; имитация лыжных ходов. Подбор лыжного инвентаря.  | 1 |  |
| 48 | Попеременно двухшажный ход без палок. Эстафета.  | 1 |  |
| 49 | Попеременно двухшажный ход. Встречная эстафета.  | 1 |  |
| 50 | Бесшажный ход. Стартовый разгон. Переход на одновременно одношажный ход.   | 1 |  |
| 51 | Развитие скоростных качеств. Стартовый разгон, бесшажным ходом. Финиширование, одновременно одношажным ходом             | 1 |  |
| 52 | Подъем в гору «Елочкой»; скользящим шагом. Спуск с горы в средней стойке. Торможение «плугом». Поворот махом одной ноги. | 1 |  |
| 53 | Подъем в гору скользящим шагом. Спуск с горы в средней стойке. Торможение «плугом». Поворот махом одной ноги.            | 1 |  |
| 54 | Подъем в гору коньковым шагом. Спуск с горы в средней стойке. Торможение «плугом». Поворот махом одной ноги.             | 1 |  |
| 55 | Подъем в гору коньковым шагом. Спуск с горы в средней стойке. Поворот упором одной ноги.                                 | 1 |  |
| 56 | Прохождение коротких отрезков с применением изученных ходов 500 х 3; 1км х 2. Прохождение сложного спуска.               | 1 |  |
| 57 | Прохождение коротких отрезков с применением изученных ходов 500 х 4; 1км х 2. Прохождение спуска в средней стойке.       | 1 |  |
| 58 | Сочетание лыжных ходов в соревновательной скорости на отрезке 500м х 4. Падение.   | 1 |  |
| 59 | Распределение сил по дистанции с применением изученных ходов. Подъем в гору коньковым ходом                              | 1 |  |
| 60 | Прохождение дистанции 2 км на результат. Спуск с горы в средней стойке.  | 1 |  |
| 61 | Переход с попеременных ходов на  | 1 |  |

|    |   |   |  |
|----|---|---|--|
|    | одновременные. Преодоление контруклона.   |   |  |
| 62 | Упрощенный коньковый ход.   | 1 |  |
| 63 | Прохождение дистанции до 5 км свободным ходом. Коньковый ход.   | 1 |  |
|    | <b>Волейбол 13 часов</b>  |   |  |
| 64 | Прием и передачи мяча сверху в парах.   | 1 |  |
| 65 | Верхняя и нижняя передача мяча двумя руками на месте и после перемещения; во встречных колоннах через сетку       | 1 |  |
| 66 | Передача мяча двумя руками сверху бокам, партнеру.  | 1 |  |
| 67 | Передача мяча сверху через сетку. Развитие координационных способностей.  | 1 |  |
| 68 | Верхняя передача мяча и приём мяча снизу двумя руками над собой, во встречных эстафетах. Учебная игра.            | 1 |  |
| 69 | Прием мяча снизу двумя руками: у стены; с отскока пола; при неточной передачи. Развитие быстроты движения.        | 1 |  |
| 70 | Передача сверху, прием снизу двумя руками через сетку в парах; по заданию. Учебная игра.                          | 1 |  |
| 71 | Нападающий удар с собственного подбрасывания; при встречной передачи.   | 1 |  |
| 72 | Передача сверху в зону 3, удар из зоны 2;4 Развитие прыгучести. Учебная игра.                                     | 1 |  |
| 73 | Нападающий удар по ходу из зоны 4 с высокой передачи. Игра 3х3.   | 1 |  |
| 74 | Подача и приём мяча снизу двумя руками: в парах, у стены, с бм с последующим увеличения расстояния. Учебная игра. | 1 |  |
| 75 | Подача по заданию. Тактические действия в защите. Учебная игра.   | 1 |  |
| 76 | Подача. Тактические действия в нападении: сброс; нападающий удар; имитация нападающего удара. Игра.               | 1 |  |
|    | <b>Баскетбол 10 часов.</b>  |   |  |
| 77 | Оценка техники ведения мяча с пассивным сопротивлением, с изменением направления и скорости. Игра 3 x 2.          | 1 |  |
| 78 | Бросок мяча в движении после ведения. Игра.   | 1 |  |
| 79 | Бросок мяча одной рукой с места; от плеча в движении.   | 1 |  |

|    |   |   |  |
|----|---|---|--|
| 80 | Штрафной бросок. Ведения мяча с поворотом вправо, влево. Игра.  | 1 |  |
| 81 | Вырывание из рук, выбивание мяча при ведении. Перехват. Игра «Игра за мяч», «Десятка»   | 1 |  |
| 82 | Вырывания мяча на себя с поворотом туловища спиной к партнеру.<br>Накрывание мяча   | 1 |  |
| 83 | Действие двух нападающих против одного защитника. Нападение быстрым прорывом. Игра.   | 1 |  |
| 84 | Позиционное нападение и личная защита. Игра.  | 1 |  |
| 85 | Позиционное нападение 2:2; 3:3; 4:4 на одно кольцо. Бросок по кольцу после ведения одной рукой снизу. Игра.   | 1 |  |
| 86 | Игровые задания 2:1;3:1;3:2. Учебная игра.  | 1 |  |
|    | <b>Легкая атлетика 14 часов</b>   |   |  |
| 87 | Техника безопасности.<br>Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообмена при мышечных нагрузках.<br>Равномерный бег 10 мин. | 1 |  |
| 88 | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег умеренной интенсивности до 2км. Футбол.   | 1 |  |
| 89 | Развитие скоростной выносливости. Бег 500м с ускорением по 30-40м; Игра футбол.   | 1 |  |
| 90 | Спец. беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. Пробегание повторных отрезков (3х30м.).<br>Встречные эстафеты.                                    | 1 |  |
| 91 | Низкий старт. Пробегание коротких отрезков. Круговая эстафета   | 1 |  |
| 92 | Низкий старт и стартовое ускорение. Бег со старта с гандикапом. Встречная эстафета  | 1 |  |
| 93 | Финишный рывок, финиширование.<br>Тест: бег 100м. Прыжковые упражнения  | 1 |  |
| 94 | Метание с 4-5 шагов разбега.<br>Прыжковые упражнения.   | 1 |  |
| 95 | Метание с укороченного разбега.<br>Развитие силовых качеств.  | 1 |  |
| 96 | Контроль двигательных качеств:<br>метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега. Игра «Лапта».  | 1 |  |
| 97 | Круговая тренировка. Метание гранаты.   | 1 |  |

|     |   |   |                 |
|-----|---|---|-----------------|
|     | Игра «Лапта».   |   |                 |
| 98  | Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Передача эстафетной палочки. | 1 |                 |
| 99  | Прыжок в длину 5-7 шагов разбега. Старт и стартовый разгон, принимающего эстафету   | 1 |                 |
| 100 | Контроль двигательных качеств: Прыжок в длину. Эстафета с переходом на номер.       | 1 | см. таблицу ГТО |
| 101 | Контроль двигательных качеств: бег 1000м (2000м). Игра футбол; волейбол.            | 1 | см. таблицу ГТО |
| 102 | Т.Б. на открытых водоёмах. Полоса препятствий. Спортивные игры.                     | 1 |                 |

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

| N<br>п/п | Физичес-<br>кие спо-<br>собности | Контрольное<br>упражнение<br>(тест)   | Воз-<br>раст,<br>(лет) | Уровень     |           |             |            |           |             |
|----------|----------------------------------|---|------------------------|-------------|-----------|-------------|------------|-----------|-------------|
|          |                                  |   |                        | Юноши       |           |             | Девушки    |           |             |
|          |                                  |   |                        | Низкий      | Средний   | Высокий     | Низкий     | Средний   | Высокий     |
| 1        | Скорост-<br>ные                  | Бег 30 м, с   | 16                     | 5,2 и ниже  | 5,1-4,8   | 4,4 и выше  | 6,1 и ниже | 5,9-5,3   | 4,8 и выше  |
|          |                                  |   | 17                     | 5,1         | 5,0-4,7   | 4,3         | 6,1        | 5,9-5,3   | 4,8         |
| 2        | Коорди-<br>национные             | Челночный<br>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-<br>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        | Выносли-<br>вость                | 6-минутный<br>бег, м  | 16                     | 1100 и ниже | 1300-1400 | 1500 и выше | 900 и ниже | 1050—1200 | 1300 и выше |
|          |                                  |   | 17                     | 1100        | 1300-1400 | 1500        | 900        | 1050-1200 | 1300        |
| 5        | Гибкость                         | Наклон вперед из положения<br>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:<br>на высокой перекладине из<br>виса, кол-во раз (юноши),<br>на низкой перекладине из<br>виса лежа, кол-во раз<br>(девушки) | 16                     | 4 и ниже    | 8-9       | 11 и выше   | 6 и ниже   | 13-15     | 18 и выше   |
|          |                                  |   | 17                     | 5           | 9-10      | 12          | 6          | 13-15     | 18          |