

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ключевская средняя общеобразовательная школа»

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

_____ Е.Б.Ярош

«__» _____ 2020

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ

_____ В.А.Петрова

«__» _____ 2020

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету (курсу)

Физическая культура,
наименование предмета (курса)
11 класс

на 2020-2021 учебный год

ФИО разработчика. Яньков Александр Владимирович
Должность. Учитель ФК
Категория. Без категории

Рабочая программа по физической культуре для 11 классов разработана в соответствии с Федеральным компонентом государственного стандарта среднего полного образования по учебному предмету «физическая культура»;

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 10-11 классы. - Москва: Просвещение, 2019 год);

- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - Москва: Просвещение, 2018);

- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов ФГОС» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - Москва: Просвещение, 2018);

Настоящая рабочая программа по физической культуре для 10 классов составлена на основе:

1. Основной общеобразовательной программы среднего общего образования
2. Примерной основной образовательной программы, одобренной федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол заседания от 8 апреля 2015 г. № 1/15)
3. Основной образовательной программы ООО МБОУ «Ключевская СОШ»
4. Учебного плана МБОУ «Ключевская СОШ» на 2020-2021 учебный год.
5. Положения о рабочей программе по ФГОС НОО, МБОУ «Ключевская СОШ»
6. Федерального перечня учебников по УМК
7. Положения о рабочей программе МБОУ «Ключевская СОШ» 2020 – 2021 уч. год.

1.2. Цели и задачи реализации программы

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта среднего образования по физической культуре предметом обучения в средней школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у старших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся средней школы предусматривает следующие образовательные цели и задачи:

Цели программы по физическому воспитанию учащихся 11 классов направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей; выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий.

Задачами программы по физическому воспитанию учащихся 11 классов является:

- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

2. Планируемые результаты изучения предмета

«Физическая культура»

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 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;
- 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;
- 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.

3. Содержание учебного курса

- Знания о физической культуре
- История физической культуры. Олимпийские игры древности.
 - Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
 - История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Комплекс ГТО.
 - Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
- Физическая культура в современном обществе.
 - Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).
 - Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.
 - Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
 - Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
 - Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.
 - Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
 - Адаптивная физическая культура.
 - Спортивная подготовка.
 - Здоровье и здоровый образ жизни.
 - Профессионально-прикладная физическая подготовка.

- Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.
 - Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
 - Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
 - Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
 - Восстановительный массаж.
 - Проведение банных процедур.
 - Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.
- Способы двигательной (физкультурной) деятельности.
 - Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.
 - Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз (подвижных перемен).
 - Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
 - Организация досуга средствами физической культуры.
 - Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.
 - Оценка эффективности занятий Физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).
 - Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.
- Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
 - Подготовка к занятиям физической культурой.
 - Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).
 - Планирование занятий физической культурой.
 - Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
 - Организация досуга средствами физической культуры.
- Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).
- Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.
- Физическое совершенствование
- Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
 - Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) 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).
- Легкая атлетика. Беговые упражнения.
 - Прыжковые упражнения.
 - Метание малого мяча.
- Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.
 - Подъемы, спуски, повороты, торможения.
- Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.
 - Волейбол. Игра по правилам.
 - Футбол. Игра по правилам.
- Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.
- Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.
- Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.
- Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.
- Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.
- Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Легкая атлетика.

Овладение техникой спринтерского бега.

Высокий старт от 30 до 40 м;

Бег с ускорением от 40 до 60 м;

Скоростной бег до 60 м;

Бег на результат 60 м.

Овладение техникой длительного бега.

Бег в равномерном темпе (мальчики до 15 мин., девочки до 12 мин);

Бег 1500 м.

Овладение техникой прыжка в длину.

Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов;

Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цели (1 х 1 м) с расстояния 10-12 м;

Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

Гимнастика

Освоение строевых упражнений

Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».

Освоение общеразвивающих упражнений (ОРУ) без предметов на месте и в движении.

Сочетание различных положений рук, ног, туловища;

Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами;

Простые связки;

Общеразвивающие упражнения в парах (обучение и совершенствование).

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.

Девочки: с обручами, большим мячом, палками.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Девочки: смешанные висы, подтягивание из виса лежа.

Освоение опорных прыжков.

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см).

Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

Освоение акробатических упражнений.

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Самостоятельные занятия.

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов;

Правила самоконтроля;

Способы регулирования физической нагрузки (обучение и совершенствование).

Овладение организаторскими способностями.

Помощь и страховка;

Демонстрация упражнений;

Выполнение обязанностей командира отделения;

Установка и уборка снарядов;

Составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.

Правила соревнований.

Лыжная подготовка.

Освоение техники лыжных ходов.

Одновременный одношажный ход;

Поворот на месте махом;

Прохождение дистанции 4 км;

Игры «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием» и др.

Знания о физической культуре.

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий;

Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности;

Виды лыжного спорта;

Требования к одежде и обуви учащихся занимающихся лыжным спортом;
Техника безопасности на занятиях;
Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Баскетбол

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Остановка двумя шагами и прыжком.

Освоение ловли и передач мяча.

То же, но с пассивным сопротивлением соперника.

Освоение тактики игры.

Позиционное нападение (5:5) с изменением позиций;

Нападение быстрым прорывом (2:1);

Совершенствование уже освоенных видов взаимодействий.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по правилам мини-баскетбола;

Совершенствование уже освоенного.

Волейбол

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойки игрока;

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приема и передач мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед;

Передачи мяча над собой;

Передачи мяча через сетку.

Освоение техники приема и передач мяча.

Игра по упрощенным правилам волейбола.

Освоение техники нижней, верхней прямой подачи.

То же, но через сетку.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Тоже, но позиционное нападение с изменением позиций игроков.

Развитие физических качеств

Развитие координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму.

Упражнения по овладению и совершенствованию техникой перемещения и владения мячом;

Бег с изменением направления, скорости;

Челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.;

Метания в цель различными мячами, упражнения на быстроту и точность реакции;

Прыжки в заданном ритме;

Всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.

Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

Развитие выносливости.

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 12 до 20 мин.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений;

Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойках с максимальной частотой в течение 7-10 с. подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.

4. Годовой план-график распределения учебного времени на виды программного материала по четвертям

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Спортивные игры	72
3	Гимнастика с элементами акробатики	42
4	Легкая атлетика	54
5	Лыжная подготовка	36
	Итого	204

5. Тематическое планирование

№ п/п	Название темы урока	Планируемая дата	Количество часов на изучение	Количество контрольных работ	Планируемые предметные результаты
1 четверть Лёгкая атлетика (8 часов)					
1	Высокий старт. Стартовый разгон		1		Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции
2	Скоростной бег до 100 метров		1		Уметь демонстрировать технику низкого старта
3	Бег в равномерном темпе до 20 минут		1		Корректировка техники бега
4	Бег в равномерном темпе до 20 минут		1		Корректировка техники бега
5	Бег от 200 до 1000 метров		1		Уметь демонстрировать физические кондиции
7	Бег от 200 до 1000 метров		1		Тестирование бега на 1000 метров.
8	Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги		1		Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.
9	Метание гранаты на дальность.		1		Уметь демонстрировать технику в целом.
Кроссовая подготовка (7 часов)					
10	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой)		1		Корректировка техники бега

11	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой)		1		Уметь демонстрировать технику в целом.
12	Кросс до 10 минут		1		Уметь демонстрировать физические кондиции
13	Кросс до 10 минут		1		Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону
14	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий		1		Уметь демонстрировать физические кондиции
15	Проверка уровня физической подготовленности		1		Уметь демонстрировать физические навыки
16	Проверка уровня физической подготовленности		1		Уметь демонстрировать физические навыки
17	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек		1		Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)
18	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек		1		Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)
19	Совершенствование ловли и передачи мяча		1		Уметь выполнять различные варианты передачи мяча
20	Совершенствование ловли и передачи мяча		1		Уметь выполнять различные варианты передачи мяча
21	Совершенствование техники ведения мяча		1		Корректировка движений
22	Совершенствование техникой бросков мяча		1		Корректировка техники бросков мяча.
23	Совершенствование техникой бросков мяча		1		Корректировка техники бросков мяча.
24	Подвижные игры с элементами баскетбола		1		Корректировка техники ведения мяча.

25	Подвижные игры с элементами баскетбола		1		Уметь выполнять ведение мяча в движении.
26	Подвижные игры с элементами баскетбола		1		Уметь выполнять ведение мяча в движении.
27	Подвижные игры с элементами баскетбола		1		Уметь выполнять ведение мяча в движении.
2 четверть					
Гимнастика с элементами акробатики (21 час)					
28	Совершенствование акробатических упражнений: кувырок вперёд, назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа		1		Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход
29	Совершенствование акробатических упражнений: кувырок вперёд, назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа		1		Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.
30	Совершенствование акробатических упражнений: кувырок вперёд, назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа		1		Фронтальный опрос
31	Совершенствование опорных прыжков (козёл в ширину, высота 80-100 см.)		1		Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход
32	Совершенствование опорных прыжков (козёл в ширину, высота 80-100 см.)		1		Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений..
33	Совершенствование опорных прыжков (козёл в ширину, высота 80-100 см.)		1		Корректировка техники выполнения упражнений
34	Упражнения на нижней перекладине		1		Корректировка техники выполнения упражнений
35	Упражнения на нижней перекладине		1		Корректировка техники выполнения упражнений

36	Упражнения на верхней перекладине		1		Корректировка техники выполнения упражнений
37	Упражнения на разновысоких брусьях		1		Корректировка техники выполнения упражнений
38	Упражнения на разновысоких брусьях		1		Корректировка техники выполнения упражнений
39	Упражнения на разновысоких брусьях		1		Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная
40	Лазание по канату в два приёма		1		Корректировка техники выполнения упражнений
41	Лазание по канату в два приёма		1		Корректировка техники выполнения упражнений
42	Лазание по канату в два приёма		1		Корректировка техники выполнения упражнений
43	Упражнения на гимнастическом бревне		1		Корректировка техники выполнения упражнений
44	Упражнения на гимнастическом бревне		1		Корректировка техники выполнения упражнений
45	Упражнения на гимнастическом бревне		1		Корректировка техники выполнения упражнений
46	Упражнения на гимнастической скамейке		1		Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход
47	Упражнения на гимнастической скамейке		1		Корректировка техники выполнения упражнений.
48	Упражнения на гимнастической скамейке		1		Корректировка техники выполнения упражнений.
3 четверть Лыжная подготовка (18 часов)					
	Техника безопасности на		1		Знать технику безопасности

49	уроках лыжной подготовки				
50	Передвижение на лыжах и прокладка учебного круга		1		Корректировка техники выполнения упражнений.
51	Попеременный двухшажный ход		1		Корректировка техники выполнения упражнений.
52	Попеременный двухшажный ход		1		Корректировка техники выполнения упражнений.
	Попеременный двухшажный ход		1		Корректировка техники выполнения упражнений.
53	Попеременный двухшажный ход		1		Уметь передвигаться заданным способом
54	Одновременный двухшажный ход		1		Корректировка техники выполнения упражнений.
55	Одновременный двухшажный ход		1		Корректировка техники выполнения упражнений.
56	Одновременный двухшажный ход		1		Корректировка техники выполнения упражнений.
57	Одновременный двухшажный ход		1		Уметь передвигаться одновременным двухшажным ходом
58	Одновременный бесшажный ход		1		Уметь передвигаться указанным способом
59	Одновременный одношажный ход		1		Корректировка техники выполнения упражнений.
60	Одновременный одношажный ход		1		Корректировка техники выполнения упражнений.
61	Одновременный одношажный ход		1		Уметь выполнять передвижение указанным способом.
62	Спуск в высокой стойке		1		Корректировка техники выполнения упражнений.
63	Спуск в высокой стойке		1		Уметь выполнять спуск с горы указанным способом
64	Торможение «плугом»		1		Уметь выполнять торможение «плугом»
65	Подъём «лесенкой» и «полуёлочкой»		1		Уметь выполнять подъем данными способами
Баскетбол (12 часов)					
66	Совершенствование техники бросков мяча		1		Корректировка движений

67	Совершенствование техники бросков мяча		1		Уметь выполнять различные варианты бросков мяча
68	Совершенствование индивидуальной техники защиты		1		Уметь выполнять ведение мяча в движении.
69	Совершенствование индивидуальной техники защиты		1		Уметь выполнять приемы техники защиты
70	Совершенствование тактики игры		1		Корректировка техники ведения мяча.
71	Совершенствование тактики игры		1		Уметь выполнять тактические действия.
72	Совершенствование игры и комплексное развитие психомоторных способностей: подвижные игры с элементами баскетбола		1		Корректировка техники ведения мяча.
73	Совершенствование игры и комплексное развитие психомоторных способностей: подвижные игры с элементами баскетбола		1		Уметь выполнять ведение мяча в движении.
74	Совершенствование игры и комплексное развитие психомоторных способностей: подвижные игры с элементами баскетбола		1		Уметь выполнять ведение мяча в движении.
75	Игры по правилам минибаскетбола		1		Уметь владеть мячом в игре баскетбол.
76	Игры по правилам минибаскетбола		1		Уметь владеть мячом в игре баскетбол.
77	Игры по правилам минибаскетбола		1		Уметь владеть мячом в игре баскетбол.
78	Игры по правилам минибаскетбола		1		Уметь владеть мячом в игре баскетбол.

4 четверть					
Элементы волейбола (12 часов)					
79	Стойки и перемещения. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами		1		Дозировка индивидуальная
80	Передача мяча сверху двумя руками		1		Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная
81	Передача мяча сверху двумя руками		1		Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная
82	Приём мяча снизу двумя руками		1		Уметь демонстрировать технику.
83	Приём мяча снизу двумя руками		1		Уметь демонстрировать технику.
84	Нижняя прямая подача мяча		1		Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная
85	Нижняя прямая подача мяча		1		Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная
86	Верхняя прямая подача мяча		1		Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная
87	Верхняя прямая подача мяча		1		Уметь демонстрировать технику.
88	Комбинация из освоенных элементов: приём, передача, удар		1		Уметь демонстрировать технику.
89	Совершенствование тактики игры		1		Корректировка техники выполнения упражнений
90	Совершенствование тактики игры		1		Корректировка техники выполнения упражнений
Лёгкая атлетика (12 часов)					
91	Совершенствование техники спринтерского бега		1		Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции
92	Совершенствование техники спринтерского бега		1		Уметь демонстрировать технику низкого старта

93	Совершенствование техники длительного бега		1		Уметь демонстрировать физические кондиции
94	Совершенствование техники длительного бега		1		Уметь демонстрировать физические кондиции
95	Совершенствование техники прыжка в длину		1		Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.
96	Совершенствование техники прыжка в длину		1		Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.
97	Метание гранаты на дальность		1		Уметь демонстрировать финальное усилие.
98	Метание малого мяча на дальность		1		Уметь демонстрировать финальное усилие.
99	Медленный бег по пересечённой местности от 1000 метров до 2 км.		1		Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.
100	Медленный бег по пересечённой местности от 1000 метров до 2 км.		1		Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.
101	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий		1		Уметь демонстрировать физические кондиции
102	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий		1		Корректировка техники бега

Учебные нормативы по освоению навыков, умений и развитию двигательных качеств.

Базовый уровень.

11 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 10*10	27	28	30	-	-	-
Бег 100 метров (сек.)	14,2	14,5	15,0	16,0	16,5	17,0
Бег 3000 метров (мин.)	13,0	15,0	16,30	-	-	-
Бег 2000 метров (мин.)	-	-	-	10,0	11,30	12,20

Прыжок в длину с разбега (см.)	460	420	370	380	340	310
Прыжки в длину с места (см.)	220	205	190	190	170	160
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	12	10	8	-	-	-
Подтягивание в весе лежа (раз)	-	-	-	15	11	7
Подъем переворот (раз.)	4	3	2	-	-	-
Челночный бег 4*9	-	-	-	10,4	10,8	11,2
Метание гранаты 500гр.(м.)	38	32	26	23	18	12