

Содержание учебного предмета Физическая культура в 11 классе

Планирование учебного курса составлено с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей, в связи с этим раздел, элементы и содержание урока могут быть заменены.

Наименование раздела	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности обучающихся	Форма контроля
1. Легкая атлетика	21 ч.	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют разученные упражнения для развития выносливости, скорости и скоростно-силовой выносливости, координации и ловкости.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют метательные упражнения для развития силовых способностей.</p>	<p>Контроль в беге на 60 м, 100 м, 400 м, 1000 м, 3000 м, ч/б 10 x 10 м, 3x10 м, прыжка в длину с места толчком двумя ногами, прыжка с разбега, метания спортивного снаряда (600 и 700 г) на дальность.</p>
2. Гимнастика и атлетическая подготовка	21 ч.	<p>Изучают и запоминают название программных упражнений и нормативы, гигиенические правила на занятиях по гимнастике, правила выполнения упражнений, (в том числе при самостоятельной тренировке), меры безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Описывают технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах, учатся предупреждать появление ошибок.</p> <p>Используют упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости, ловкости, гибкости, координации, устойчивости к укачиванию, воспитанию смелости и решительности, совершенствуют осанку. Совершенствуют строевую выправку и подтянутость.</p>	<p>Контроль упражнений на силу на перекладине, ловкостные упражнения на гимнастической перекладине и брусьях, упражнения с гирей, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны туловища из положения лежа на спине.</p>
3. Комплексные занятия	13 ч.	<p>Тренируют и совершенствуют упражнения на гибкость. Развивают ловкость, гибкость, быстроту в действиях, общую и специальную выносливость. Воспитывают смелость и решительность, уверенность в собственных силах.</p>	<p>Контроль упражнения № 20 (упражнение на гибкость), наклон вперед из положения стоя на</p>

			гимнастической скамье (от уровня скамьи- см)
4. Плавание	18 ч.	Осуществляют преимущественное развития общей выносливости с помощью плавания всеми способами, развитие силовой выносливости, повышение устойчивости организма к кислородному голоданию с помощью ныряния в длину; развитие ловкости с использованием прыжков в воду с вышки, стартов и поворотов.	Контроль плавания способами брасс (100 м), кроль на спине, дельфин, вольным стилем (50 и 100 м); прыжки с 3-метровой вышки; ныряние в длину, стартов и поворотов.
5. Спортивные игры (баскетбол, футбол)	13 ч.	Развивают выносливость, тактическое мышление, совершенствуют основные физические качества, приобретают навыки в судействе двусторонних игр. Овладевают основными техническими и тактическими приёмами игры в футзал, баскетбол, гандбол, волейбол и футбол). Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Контроль тактики и техники игры, обязанности судьи в двусторонних играх (баскетболе, гандболе, волейболе, футболе и футзале).
6. Спортивные единоборства и рукопашный бой	7 ч.	Изучают терминологию раздела «Спортивные единоборства и рукопашный бой»; историю возникновения и развития спортивных единоборств в России и в иностранных государствах; основы личной и спортивной гигиены при занятиях спортивными единоборствами и рукопашным боем; цель, задачи и общую направленность обучения по разделу физической подготовки «Спортивные единоборства и рукопашный бой»; систематику приемов и действий, а также терминологию рукопашного боя и спортивных единоборств; требования предупреждения травматизма на занятиях и соревнованиях по рукопашному бою и спортивным единоборствам. Применяют полученные знания в двусторонних	Контроль: начальный комплекс приемов рукопашного боя, комплекс приемов рукопашного боя без оружия, комплекс приемов рукопашного боя с автоматом.

		обусловленных схватках в партере. Развивают ловкость, гибкость, быстроту в действиях, общую и специальную выносливость. Воспитывают смелость и решительность, уверенность в собственных силах.	
7. Лыжная подготовка	9 ч.	Применяют весь теоретический материал по программе, меры предупреждения травматизма и обморожений. Описывают технику передвижения на лыжах, выявляют и устраняют ошибки. Применяют способы передвижения на лыжах для развития выносливости, воспитывают волевые качества, закаливают организм. Применяют основы методики обучения приемам и действиям с лыжами и на лыжах.	Контроль: лыжная гонка на 5 км.

Требования к уровню подготовленности обучающихся в 11 классе.

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, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- 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.

(абзац введен Приказом Минобрнауки России от 10.11.2011 N 2643)

Раздел Гимнастика и атлетическая подготовка.

Обучающиеся должны знать:

название программных упражнений и нормативы;
требования безопасности на занятиях, приемы оказания помощи, страховки, самостраховки и самоконтроля в процессе обучения;
направленность занятий и содержание раздела «Гимнастика и атлетическая подготовка»;
методику обучения гимнастическим, и атлетическим упражнениям;
методику проведения подготовительной части учебно-тренировочного занятия.

Обучающиеся должны уметь выполнять:

строевые приемы и упражнения на внимание;
общеразвивающие упражнения на месте и в движении;
общеразвивающие упражнения - с гимнастической скамейкой, гантелями, на гимнастической стенке;
комплексы вольных упражнений № 1 и № 2;
упражнения на перекладине - подтягивание, поднимание ног, подъем переворотом, подъем силой, комбинированное силовое упражнение, подъем завесом, мах дугой, соскок махом назад;
упражнения на брусьях - сгибание и разгибание рук в упоре, подъем махом вперед в сед ноги врозь, соскок махом вперед-вправо с поворотом налево;
акробатические упражнения - стойка на голове (держат 5 с), кувырок вперед прыжком через препятствие высотой 70 — 100 см;
опорные прыжки - прыжок ноги врозь через коня в длину высотой ПО-120 см;
упражнения с тяжестями - поднимание гири 16 кг (толчок по длин-ному циклу);
комплексные упражнения - комплексное силовое упражнение, комплексное акробатическое упражнение;

лазание по канату без помощи ног, с помощью ног; упражнения на гибкость; подвижные игры, эстафеты.

Раздел Легкая атлетика.

Обучающиеся должны знать:

основы методики обучения легкоатлетическим упражнениям.

Обучающиеся должны уметь выполнять:

- специальные упражнения скоростно-силовой тренировки; бег на 100 и 400 м, бег на 1 и 3 км; марш-бросок на 5 км; метание гранаты Ф-1 на дальность и точность; прыжок в длину с разбегу; прыжок в высоту с разбегу способом «перешагивания».

Раздел Спортивные единоборства и рукопашный бой.

Обучающиеся должны знать:

цель и задачи обучения по физической культуре; терминологию раздела «Спортивные единоборства и рукопашный бой»; историю возникновения и

развития спортивных единоборств в России и в иностранных государствах; основы личной и спортивной гигиены при занятиях спортивными единоборствами и рукопашным боем; цель, задачи и общую направленность обучения по разделу физической подготовки «Спортивные единоборства и рукопашный бой»; систематику приемов и действий, а также терминологию рукопашного боя и спортивных единоборств; требования предупреждения травматизма на занятиях и соревнованиях по рукопашному бою и спортивным единоборствам.

Обучающиеся должны уметь выполнять:

двухсторонние необусловленные схватки в партере и стойке; перевод-рот с захватом руки и ноги изнутри; узел предплечья вниз после удержания поперек («обратный узел»); узел предплечья вниз после удержания сбоку («обратный узел»); начальный комплекс приемов рукопашного боя, комплекс приемов рукопашного боя без оружия на 8 счетов, комплекс приемов рукопашного боя с автоматом на 8 счетов.

Раздел Спортивные и подвижные игры

Обучающиеся должны знать:

основы методики обучения спортивным играм.

Уметь выполнять:

обязанности судьи в двусторонних играх (баскетболе, гандболе, волейболе, футболе и футзале).

Раздел Плавание

Обучающиеся должны знать:

основы методики обучения техники плавания; характеристики техники плавания всеми способами и прыжков в воду.

Уметь выполнять:

плавание способами брасс, кроль на груди (на время), дельфин и кроль на спине (50 м); прыжки с 3-метровой вышки; ныряние в длину (для нахимовцев и кадетов морского кадетского корпуса); действия по оказанию помощи утопающему.

Раздел Лыжная подготовка

Обучающиеся должны знать:

основы методики обучения приемам и действиям с лыжами и на лыжах, способам передвижения на лыжах; весь теоретический материал по программе.

Уметь выполнять:

изученные способы передвижения на лыжах; тренировку на различном рельефе (равномерно со средней скоростью 6-8 км, прохождение отрезков до 300 м с соревновательной скоростью).

№ ур ок а п/п	Тема раздела/ тема урока	Колич ество часов	Форма проведения урока	Содержание урока
Легкая атлетика – 12 часов				
1	Доведение требований безопасности согласно ИОТ 1-97. Совершенствование техники бега на 60 и 100 м	1	Образовательно-тренировочной направленности	Беговые упражнения. Совершенствование техники спринтерского бега.
2	Тренировка в беге на средние дистанции (100 м, 400 м).	1	Образовательно-тренировочной направленности	Беговые упражнения. Совершенствование техники длительного бега.
3	Тренировка в беге на длинные дистанции	1	Образовательно-тренировочной направленности	Беговые упражнения. Совершенствование техники длительного бега.
4	Тренировка в беге на 3 км	1	Образовательно-тренировочной направленности	Бег до 20 мин. Тренировка в беге на 3 км.
5	Тренировка в беге на 100 м	1	Образовательно-тренировочной направленности	Спринтерский бег. Специальные беговые упражнения.
6	Тренировка упражнения № 30 (прыжок в длину с места)	1	Образовательно-тренировочной направленности	Техника прыжка в длину с места. Выполнение специальных прыжковых упражнений.
7	Тренировка в беге на 400 м	1	Образовательно-тренировочной направленности	Спринтерский бег. Специальные беговые упражнения.
8	Тренировка в беге на 100 м	1	Образовательно-тренировочной направленности	Выполнение специальных беговых упражнений.
9	Контроль упражнения № 23 (бег на 100 м)	1	Контрольное занятие	Выполнение норматива упражнения № 23 (бег на 100 метров)

10	Тренировка выносливости в беге на 3 км	1	Образовательно-тренировочной направленности	Бег на 3000 метров. Эстафетный бег.
11	Контроль упражнения № 28 (бег на 3км)	1	Контрольное занятие	Выполнение норматива упражнения № 28 (бег на 3000 метров)
12	Тренировка в беге на 60 и 100 м. Эстафетный бег.	1	Образовательно-тренировочной направленности	Спринтерский бег. Эстафетный бег.
Спортивные игры (футбол) – 3 часа				
13	Доведение требований безопасности согласно ИОТ 1-95. Совершенствование технических действий игры в футбол	1	Образовательно-тренировочной направленности	Требования безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча.
14	Совершенствование тактических действий в двусторонней игре в футбол	1	Образовательно-тренировочной направленности	Действия игрока в обороне.
15	Совершенствование тактики и техники футбола в двусторонней игре	1	Образовательно-тренировочной направленности	Действия игрока в нападении. Совершенствование техники ударов по воротам. Перемещения в стойке.
Комплексные занятия– 3 часа				
16	Доведение требований безопасности согласно ИОТ 1-90, 1-94. Круговая тренировка на гимнастических снарядах.	1	Образовательно-тренировочной направленности	Правила техники безопасности. Выполнение упражнений на гимнастических снарядах.
17	Обучение упражнению № 19 - поднимание гири 16 кг (толчком по длинному циклу)	1	Образовательно-обучающей направленности	Тренировка упражнения № 19 - Поднимание гири 16 кг.

18	Тренировка упражнения № 19 - поднимание гири 16 кг (толчком по длинному циклу). Двусторонняя игра в футбол.	1	Образовательно-тренировочной направленности	Тренировка упражнения № 19 - Поднимание гири 16 кг. Действия игрока в нападении. Совершенствование техники ударов по воротам. Перемещения в стойке.
Вариативная часть (плавание)– 2 часа				
19	Доведение требований безопасности согласно ИОТ 1-96. Совершенствование техники плавания способом брасс.	1	Образовательно-тренировочной направленности	Правила техники безопасности. Специальные плавательные упражнения. Совершенствование техники плавания способом брасс.
20	Совершенствование техники плавания способом кроль на спине.	1	Образовательно-тренировочной направленности	Специальные плавательные упражнения. Совершенствование техники плавания способом кроль на спине.
Гимнастика с элементами акробатики – 1 час				
21	Обучение упражнению № 7-комбинированное силовое упражнение на перекладине.	1	Образовательно-обучающей направленности	Выполнение элементов упражнения № 7-подтягивание, поднимание ног, подъем переворотом и подъем силой.
Вариативная часть (плавание)– 2 часа				
22	Совершенствование техники плавания способом кроль на спине.	1	Образовательно-тренировочной направленности	Специальные плавательные упражнения (кроль на спине). Совершенствование техники плавания .

23	Контроль упражнения № 48 - плавание кролем на спине	1	Контрольное занятие	Выполнение норматива упражнения № 48 - плавание кролем на спине.
Гимнастика с элементами акробатики – 4 часа				
24	Тренировка упражнения № 7- комбинированное силовое упражнение на перекладине.	1	Образовательно-тренировочной направленности	Выполнение элементов упражнения № 7- подтягивание, поднятие ног, подъем переворотом и подъем силой.
25	Тренировка упражнения № 9 (сгибание разгибание рук в упоре на брусьях).	1	Образовательно-тренировочной направленности	Тренировка упражнения № 9 сгибание разгибание рук в упоре на брусьях.
26	Контроль упражнения № 7 комбинированное силовое упражнение на перекладине.	1	Контрольное занятие	Выполнение норматива упражнения № 7- комбинированное силовое упражнение на перекладине.
27	Круговая тренировка на гимнастических снарядах.	1	Образовательно-тренировочной направленности	Выполнение упражнений на гимнастических снарядах.
Гимнастика с элементами акробатики – 3 часа				
28	Доведение требований безопасности согласно ИОТ 1-94. Тренировка упражнения № 6 - подъем силой на перекладине.	1	Образовательно-тренировочной направленности	Доведение техники безопасности. Тренировка упражнения №6 (подъем силой на перекладине).
29	Тренировка упражнения № 8 - соскок махом назад на перекладине.	1	Образовательно-тренировочной направленности	Техника выполнения упражнения № 8 (соскок махом назад на перекладине).

30	Контроль упражнения № 6-подъем силой на перекладине.	1	Контрольное занятие	Выполнение норматива упражнения № 6 (подъем силой на перекладине).
Спортивные игры (баскетбол)– 3 часа				
31	Доведение требований безопасности согласно ИОТ 1-95. Совершенствование технических действий игры в баскетбол.	1	Образовательно-тренировочной направленности	Требования безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча.
32	Совершенствование тактических действий в двусторонней игре в баскетбол.	1	Образовательно-тренировочной направленности	Действия игрока в обороне.
33	Совершенствование тактики и техники баскетбола в двусторонней игре.	1	Образовательно-тренировочной направленности	Действия игрока в нападении. Совершенствование техники броска в корзину. Перемещения в стойке.
Гимнастика с элементами акробатики – 3 часа				
34	Тренировка упражнений № 3-подтягивание, № 4 -поднимание ног к перекладине.	1	Образовательно-тренировочной направленности	Тренировка упражнений №3-подтягивание, №4 поднимание ног к перекладине.
35	Контроль упражнения № 4 -поднимание ног к перекладине.	1	Контрольное занятие	Выполнение норматива упражнения №4 (поднимание ног к перекладине).
36	Обучение упражнению № 14 - кувырок вперед	1	Образовательно-обучающей направленности	Кувырок вперед прыжком с разбегу через препятствие 70-100 см.

Комплексные занятия– 3 часа				
37	Силовая тренировка на гимнастических снарядах. Двусторонняя игры в футбол.	1	Образовательно-тренировочной направленности	Тренировка упражнений на перекладине и с гирями 16 кг. Совершенствование техники и тактики игры.
38	Тренировка упражнения № 3-подтягивание на перекладине. Двусторонняя игры в футбол.	1	Образовательно-тренировочной направленности	Тренировка выполнения упражнения № 3-подтягивание на перекладине. Совершенствование техники и тактики игры.
39	Контроль упражнения № 19 - поднимание гири 16 кг (толчком по длинному циклу).	1	Контрольное занятие	Выполнение норматива упражнения № 19-поднимание гири 16 кг (толчком по длинному циклу).
Вариативная часть (плавание)– 2 часа				
40	Тренировка техники старта и поворотов.	1	Образовательно-тренировочной направленности	Старты. Повороты. Нырание ногами и головой.
41	Тренировка в плавании вольным стилем.	1	Образовательно-тренировочной направленности	Упражнения брассом, кролем для рук, ног, туловища.
Спортивные игры (баскетбол) – 1 час				
42	Совершенствование тактических действий и судейства в двусторонней игре в баскетбол.	1	Образовательно-тренировочной направленности	Тактические действия и практика судейства в двусторонней игре в баскетбол.
Вариативная часть (плавание)– 2 часа				
43	Контроль упражнения № 46 -плавание на 100 метров вольным стилем.	1	Контрольное занятие	Выполнение норматива упражнения № 46 (плавание на 100 метров вольным

				стилем).
44	Совершенствование техники плавания способом кроль.	1	Образовательно-тренировочной направленности	Специальные плавательные упражнения (кроль). Совершенствование техники плавания.
Спортивные игры (баскетбол) – 1 час				
45	Совершенствование технических действий и судейства в двусторонней игре в баскетбол.	1	Образовательно-тренировочной направленности	Технические действия и практика судейства в двусторонней игре в баскетбол.
Вариативная часть (плавание)– 2 часа				
46	Совершенствование техники плавания способом брасс.	1	Образовательно-тренировочной направленности	Специальные плавательные упражнения (брасс). Совершенствование техники плавания.
47	Тренировка упражнения № 51-ныряние в длину.	1	Образовательно-тренировочной направленности	Специальные плавательные упражнения . Совершенствование техники плавания.
Комплексные занятия– 1 час				
48	Тренировка челночного бега. Тренировка на гимнастических снарядах.	1	Образовательно-тренировочной направленности	Тренировка упражнения № 25. (челночный бег 10x10, 3x10) Тренировка упражнений на перекладине.
Вариативная часть (плавание)– 2 часа				
49	Тренировка упражнения № 51-ныряние в длину.	1	Образовательно-тренировочной направленности	Специальные плавательные упражнения. Совершенствование техники плавания.
50	Контроль упражнения № 51 - ныряние в длину.	1	Контрольное занятие	Выполнение норматива упражнения № 51 ныряние в длину.

Комплексные занятия– 1 час				
51	Силовая тренировка на гимнастических снарядах. Двусторонняя игры в футбол.	1	Образовательно-тренировочной направленности	Тренировка упражнений на перекладине. Совершенствование техники и тактики игры
Вариативная часть (плавание)– 2 часа				
52	Доведение требований безопасности согласно ИОТ 1-96. Совершенствование техники плавания способом кроль.	1	Образовательно-тренировочной направленности	Специальные плавательные упражнения (кроль). Совершенствование техники плавания.
53	Тренировка в плавании способом брасс.	1	Образовательно-тренировочной направленности	Специальные плавательные упражнения (брасс). Совершенствование техники плавания.
Комплексные занятия– 1 час				
54	Тренировка челночного бега. Тренировка на гимнастических снарядах.	1	Образовательно-тренировочной направленности	Тренировка упражнения № 25. (челночный бег 10x10, 3x10) Тренировка упражнений на перекладине.
Лыжная подготовка– 5 часов				
55	Доведение требований безопасности согласно ИОТ 1-99. Тренировка строевых приемов с лыжами на месте и в движении.	1	Образовательно-тренировочной направленности	Тренировка строевых приемов с лыжами на месте и в движении.
56	Тренировка лыжных ходов на различном рельефе.	1	Образовательно-тренировочной направленности	Совершенствование техники лыжных ходов.
57	Совершенствование классического стиля передвижения на лыжах.	1	Образовательно-тренировочной направленности	Совершенствование техники классического хода.

58	Совершенствование техники одношажного хода на лыжах.	1	Образовательно-тренировочной направленности	Совершенствование техники одношажного хода на лыжах.
59	Совершенствование техники двушажного хода на лыжах.	1	Образовательно-тренировочной направленности	Совершенствование техники двушажного хода на лыжах.
Гимнастика с элементами акробатики – 1 час				
60	Контроль упражнения № 3 –подтягивание на перекладине.	1	Контрольное занятие	Выполнение норматива упражнения № 3-подтягивание на перекладине.
Лыжная подготовка– 2 часа				
61	Тренировка лыжных ходов на различном рельефе.	1	Образовательно-тренировочной направленности	Совершенствование техники лыжных ходов.
62	Контроль упражнения № 39 – лыжная гонка на 5 км.	1	Контрольное занятие	Выполнение норматива упражнения № 39 лыжная гонка на 5 км.
Спортивные игры (футбол) – 1 час				
63	Доведение требований безопасности согласно ИОТ 1-95. Совершенствование технических действий в двусторонней игре в футбол.	1	Образовательно-тренировочной направленности	Требования безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча.
Лыжная подготовка– 2 часа				
64	Совершенствование техники спуска на лыжах.	1	Образовательно-тренировочной направленности	Совершенствование техники способов спуска на лыжах.
65	Совершенствование техники двушажного хода на лыжах.	1	Образовательно-тренировочной направленности	Совершенствование техники двушажного хода на лыжах.

Спортивные игры (футбол) – 1 час				
66	Совершенствование тактических действий футбола в двусторонней игре.	1	Образовательно-тренировочной направленности	Действия игрока в нападении. Совершенствование техники ударов по воротам. Перемещения в стойке.
Гимнастика с элементами акробатики – 9 часов				
67	Тренировка упражнения № 9 - сгибание разгибание рук в упоре на брусьях.	1	Образовательно-тренировочной направленности	Тренировка упражнения № 9 (сгибание разгибание рук в упоре на брусьях).
68	Тренировка упражнений № 3- подтягивание, № 4 - поднимание ног к перекладине.	1	Образовательно-тренировочной направленности	Тренировка упражнений №3- подтягивание, №4 поднимание ног к перекладине.
69	Тренировка упражнения № 18 - комплексное силовое упражнение.	1	Образовательно-тренировочной направленности	Тренировка комплексного силового упражнения.
70	Контроль упражнения № 14 – . кувырок вперед	1	Контрольное занятие	Выполнение норматива упражнения № 14- кувырок вперед
71	Тренировка упражнения № 18 - комплексное силовое упражнение.	1	Образовательно-тренировочной направленности	Тренировка комплексного силового упражнения.
72	Контроль упражнения № 18 – . комплексное силовое упражнение.	1	Контрольное занятие	Выполнение норматива упражнения № 18- комплексное силовое упражнение.
73	Доведение требований безопасности согласно ИОТ 1-94. Тренировка упражнения № 3- подтягивание на перекладине.	1	Образовательно-тренировочной направленности	Тренировка в подтягивании на перекладине различным хватом.

74	Тренировка упражнения № 16- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1	Образовательно-тренировочной направленности	Тренировка упражнения № 16- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
75	Контроль упражнения № 16 – . сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1	Контрольное занятие	Контроль упражнения № 16 – . сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
Вариативная часть (плавание)– 2 часа				
76	Доведение требований безопасности согласно ИОТ 1-96. Тренировка в плавании способом брасс.	1	Образовательно-тренировочной направленности	Упражнения брассом для рук, ног, туловища.
77	Контроль упражнения № 46 -плавание на 100 метров вольным стилем.	1	Контрольное занятие	Выполнение норматива упражнения № 46 (плавание на 100 метров вольным стилем).
Комплексные занятия– 4 час				
78	Тренировка в беге на 100 м. Двусторонняя игра в футбол.	1	Образовательно-тренировочной направленности	Спринтерский бег. Специальные беговые упражнения. Тактические действия в футболе.
79	Тренировка в беге на длинные дистанции. Двусторонняя игра в футбол.	1	Образовательно-тренировочной направленности	Беговые упражнения. Совершенствование техники длительного бега.
80	Контроль упражнения № 23 (бег на 100 м). Двусторонняя игра в волейбол.	1	Контрольное занятие	Выполнение норматива упражнения № 23 (бег на 100 метров). Тактические действия в волейболе.
81	Тренировка в беге на 3 км	1	Образовательно-тренировочной направленности	Бег до 20 мин. Тренировка в беге на 3 км.

Вариативная часть (плавание)– 2 часа				
82	Доведение требований безопасности согласно ИОТ 1-96. Совершенствование техники плавания способом брасс.	1	Образовательно-тренировочной направленности	Правила техники безопасности. Специальные плавательные упражнения. Совершенствование техники плавания способом брасс.
83	Совершенствование техники плавания способом кроль на спине.	1	Образовательно-тренировочной направленности	Специальные плавательные упражнения. Совершенствование техники плавания способом кроль на спине.
Легкая атлетика – 7 час				
84	Доведение требований безопасности согласно ИОТ 1-97. Тренировка упражнения № 28 - бег на 3км.	1	Образовательно-тренировочной направленности	Доведение требований безопасности. Выполнение тренировки упражнения № 28 (бег на 3000 метров)
85	Тренировка в беге на 3 км интервальным методом.	1	Образовательно-тренировочной направленности	Бег на 3000 метров – интервальный метод.
86	Контроль упражнения № 28 - бег на 3км.	1	Контрольное занятие	Выполнение норматива упражнения № 28 (бег на 3000 метров)
87	Тренировка упражнения № 30-прыжок в длину с места.	1	Образовательно-тренировочной направленности	Техника прыжка в длину с места. Выполнение специальных беговых упражнений.
88	Контроль упражнения № 30-прыжок в длину с места.	1	Контрольное занятие	Выполнение норматива упражнения № 30-прыжок в длину с места.
89	Тренировка в метания гранаты на дальность.	1	Образовательно-тренировочной направленности	Метание гранаты на дальность (600 г), тренировка.

90	Тренировка в беге на средние дистанции (100 м, 400 м).	1	Образовательно-тренировочной направленности	Беговые упражнения. Совершенствование техники длительного бега.
91	Контроль упражнения № 35-метание гранаты Ф-1 (600 г) на дальность.	1	Контрольное занятие	Выполнение норматива упражнения № 35-метание гранаты Ф-1 (600 г) на дальность.
92	Тренировка в беге на 100 м	1	Образовательно-тренировочной направленности	Спринтерский бег. Специальные беговые упражнения.
Вариативная часть (спортивные единоборства и рукопашный бой)– 7 часов				
93	Доведение требований безопасности согласно ИОТ 1- 89. Совершенствование приемов самостраховки.	1	Образовательно-тренировочной направленности	Требования безопасности. Приемы самостраховки.
94	Совершенствование броска передняя подножка. Борьба в партере.	1	Образовательно-тренировочной направленности	Броски «передняя» подножка. Борьба в партере.
95	Совершенствование броска через бедро. Борьба в стойке.	1	Образовательно-тренировочной направленности	Бросок через бедро. Борьба в стойке.
96	Совершенствование бросковой техники. Необусловленные схватки в стойке.	1	Образовательно-тренировочной направленности	Выполнение ранее изученных бросков. Борьба в стойке.
97	Совершенствование броска боковая подсечка.	1	Образовательно-тренировочной направленности	Совершенствование броска боковая подсечка.
98	Контроль комплекса РБ без оружия на 8 счетов.	1	Контрольное занятие	Контроль выполнения действий РБ без оружия.
99	Обучение приему узел предплечья вниз после удержания сбоку («обратный узел»).	1	Образовательно-обучающей направленности	Обучение приемам борьбы в партере.

Спортивные игры (футбол) – 3 часа

100	Доведение требований безопасности согласно ИОТ 1-95. Совершенствование технических действий в двусторонней игре в футбол.	1	Образовательно-тренировочной направленности	Требования безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча.
101	Судейская практика в двусторонней игре в футбол.	1	Образовательно-тренировочной направленности	Судейская практика. Совершенствование техники ударов по воротам.
102	Совершенствование тактических действий футбола в двусторонней игре.	1	Образовательно-тренировочной направленности	Действия игрока в нападении. Совершенствование техники ударов по воротам. Перемещения в стойке.

Учебно – методическое обеспечение курса

(основная)

1. Рабочие программы «Физическая культура 10-11 классы» Лях В.И. 3-е изд. Просвещение 2019.
2. Учебник Физическая культура 10-11 классы, Лях В.И. М: Просвещение 2014.
3. Приказ МО РФ «Об утверждении Наставления по физической подготовке и спорту для суворовских военных, нахимовских военно – морских, военно-музыкальных училищ и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусов МО РФ»: Приказ МО РФ № 352 от 30.10.2004 г.

(дополнительная)

4. Организация спортивных секций в школе: программы, рекомендации/Авт.-сост. А.Н.Каинов – Волгоград:Учитель, 2011.-167 с.
5. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 г. № 329 – ФЗ (ред.от 29.06.2015 г.)
6. Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751
7. Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ Мин.обр.РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.)
8. Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ Мин.обр.РФ от 19.05.1998 г. № 1235
9. Концепция федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020» от 2 января 2014г. №2-р
10. Ускоренное передвижение и легкая атлетика: Учебник для курсантов и слушателей ВИФК / Под ред. И.П. Холодова – СПб, ВИФК, 2005 – 376 с.
11. Рукопашный бой и спортивные единоборства: / Под ред. А.В. Зюкина – СПб, ВИФК, 2005 – 419 с.