

Муниципальное образование город Краснодар  
(территориальный, административный округ (город, район, поселок))

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
средняя общеобразовательная школа № 53  
(полное наименование образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета  
от 29 августа 2016 года протокол №1  
Председатель \_\_\_\_\_ Ткаченко А.Б.  
подпись руководителя ОУ      Ф.И.О.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По \_\_\_\_\_ физической культуре \_\_\_\_\_  
(указать учебный предмет, курс)

Уровень образования (класс) \_\_\_\_\_ среднее общее, 10-11 классы \_\_\_\_\_  
(начальное общее, основное общее образование с указанием классов)

Количество часов \_\_\_\_\_ 204 \_\_\_\_\_

Учитель \_\_\_\_\_ Осинцева Татьяна Алексеевна \_\_\_\_\_

Программа разработана в соответствии и на основе примерной программы учебного предмета «Физическая культура», включенного в содержательный раздел примерной основной общеобразовательной программы общего образования, одобренной Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол заседания от 8 апреля 2015г. №1/15) авторской программы по физической культуре (авторы: В.И.Лях, А.А. Зданевич), «Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классы», «Просвещение», 2011г.  
(указать программу/программы, издательство, год издания)

# 1.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

**Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

## ***Спортивно-оздоровительная деятельность***

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1x1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти, ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

*В единоборствах:* проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

*В спортивных играх:* демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

*Физическая подготовленность:* соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

*Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:* использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

*Способы спортивной деятельности: подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных **Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)**; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.*

*Прикладно-ориентированная физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивная деятельность с элементами прикладной подготовки технические приемы и командно-тактические действия в футболе (мини-футболе), баскетболе, волейболе, гандболе: техническая подготовка в избранном виде спорта; физическая подготовка средствами избранного вида спорта: тактические действия и приемы в избранном виде спорта (индивидуальные, групповые и командные).*

*Введение в профессиональную деятельность: судейство спортивных соревнований по командным видам спорта футболу (мини-футболу), баскетболу, волейболу, гандболу.*

*Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения. Поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности.*

#### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

1.4.1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1—2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

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

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

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

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

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

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

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

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

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

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

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

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

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1—9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

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

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее

*Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:* использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

#### 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

|                         |            |
|-------------------------|------------|
| Основная направленность | 10-11класс |
| <b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>  |            |

|  |  |
|--|--|
| <b>БАСКЕТБОЛ.</b><br>На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек      | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений   |
| На совершенствование ловли и передач мяча  | Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) |
| На совершенствование техники ведения мяча  | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника                                   |
| На совершенствование техники бросков мяча  | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника                                   |
| На совершенствование техники защитных действий   | Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)                 |
| На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом                                 |
| На совершенствование тактики игры  | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите                        |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей                             | Игра по упрощенным правилам баскетбола<br>Игра по правилам   |
| <b>ГАНДБОЛ</b><br>На совершенствование техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек       | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений   |
| На совершенствование ловли и передач мяча  | Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) |
| На совершенствование техники ведения мяча  | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника                                   |
| На совершенствование техники бросков мяча  | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника                                   |
| На совершенствование техники защитных действий   | Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)                 |
| На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом                                 |
| На совершенствование тактики игры  | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите                        |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей                             | Игра по упрощенным правилам ручного мяча<br>Игра по правилам   |
| <b>ВОЛЕЙБОЛ</b><br>На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.       | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.  |
| На совершенствование приема и передач мяча.  | Варианты техники приема и передач мяча.  |
| На совершенствование техники подач мяча.   | Варианты подач мяча.   |
| На совершенствование техники нападающего удара.  | Варианты нападающего удара через сетку.  |
| На совершенствование техники   | Варианты блокирования нападающих ударов  |

|  |  |
|--|--|
| защитных действий.   | (одиночное и вдвоем), страховка.   |
| На совершенствование тактики игры  | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.   |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.  | Игра по упрощенным правилам волейбола.<br>Игра по правилам.  |
| <b>ФУТБОЛ</b><br>На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек   | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений   |
| На совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча   | Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.<br>Варианты остановок мяча ногой, грудью   |
| На совершенствование техники ведения мяча  | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника   |
| На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей  | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом   |
| На совершенствование техники защитных действий   | Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)   |
| На совершенствование тактики игры  | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите  |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей   | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам   |
| На совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму) | Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами).<br>Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным |
| На развитие выносливости   | Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин   |
| На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей  | Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10—13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность  |
| На знания о физической культуре  | Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие   |

|   |   |   |
|---|---|---|
|   | и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми  |   |
| На овладение организаторскими умениями                        | Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий   |   |
| Самостоятельные занятия                                       | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми |   |
| На освоение и совершенствование висов и упоров                |   |   |
| <b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>                     |   |   |
|   | юноши   | девушки   |
| На совершенствование строевых упражнений                      | Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении   |   |
| На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов | Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении   |   |
| На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами  | С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами   | Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами   |
| На освоение и совершенствование висов и упоров                | Пройденный в предыдущих классах материал<br>Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь.   | Смешанные висы; подтягивание из виса лежа размахивание изгибами; вис лежа; вис присев поднимание согнутых и прямых ног в висе<br>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа; то же в упоре лежа сзади; то же от опоры; всевозможные висы и упоры. |
| На освоение и совершенствование опорных прыжков               | Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (10 кл.) и 120—125 см (11 кл.)  | Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)   |
| На освоение и совершенствование акробатических упражнений     | Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с   | Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.  |

|   |  |   |
|---|--|---|
|   | помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов  | Комбинации из ранее освоенных элементов   |
| На развитие координационных способностей                | Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика |   |
| На развитие силовых способностей и силовой выносливости | Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами   | Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах |
| На развитие скоростно-силовых способностей              | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча  |   |
| На развитие гибкости                                    | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами  |   |
| На знания о физической культуре                         | Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах   |   |
| На овладение организаторскими умениями                  | Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками   |   |
| Самостоятельные занятия                                 | Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями   |   |
| <b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>                                  |  |   |
| На совершенствование техники спринтерского бега         | Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег  |   |
| На совершенствование техники длительного бега           | Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин.<br>Бег на 3000 м   | Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин.<br>Бег на 2000 м                              |
| На совершенствование техники                            | Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега   |   |

|  |  |  |
|--|--|--|
| прыжка в длину с разбега                                   |  |  |
| На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега     | Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега   |  |
| На совершенствование техники метания в цель и на дальность | <p>Метание мяча 150 г с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния до 20 м. Метание фанаты 500—700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2x2м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние</p> | <p>Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель(1x1м) с расстояния 12—14 м. Метание гранаты 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние</p> |
| На развитие выносливости                                   | Длительный бег до 25 мин, кросс бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка   | Длительный бег до 20мин  |
| На развитие скоростно-силовых способностей                 | Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка   |  |
| На развитие скоростных способностей                        | Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов  |  |
| На развитие координационных способностей                   | Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, барьерный бег, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками  |  |
| На знания о физической культуре                            | Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки  |  |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований                              |  |
| На овладение организаторскими умениями                             | Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками  |  |
| Самостоятельные занятия  | Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой  |  |
| <b>ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ</b>  |  |  |
| На освоение техники владения приемами                              | Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка   |  |
| На развитие координационных способностей                           | Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д.   |  |
| На развитие силовых способностей и силовой выносливости            | Силовые упражнения и единоборства в парах  |  |
| На знания о физической культуре                                    | Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах |  |
| Самостоятельные занятия  | Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры   |  |
| На овладение организаторскими способностями                        | Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом  |  |
| <b>КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА</b>  |  |  |
| На освоение техники кроссового бега.                               | Основы техники кроссового бега. Ходьба и бег по кроссовой дистанции. Освоение техники кроссового бега в условиях местности; по слабопересеченной местности.  |  |
| На закрепление техники кроссового бега с преодолением препятствий. | Способы преодоления препятствий (шагом, прыжком в шаг, многоскоками, прыжком наступая). Техника кроссового бега с преодолением простейших вертикальных препятствий, горизонтальных препятствий.                                  |  |
| На развитие скоростно-силовой выносливости.                        | Освоение техники кроссового бега по различному рельефу. Бег в гору. Бег с горы. Освоение техники кроссового бега по твердому грунту. по мягкому грунту; песку.   |  |
| На развитие выносливости   | Кросс по слабопересеченной местности до 3 км; кросс по слабопересеченной местности до 25 мин;  | Кросс по слабопересеченной местности до 2 км; кросс по слабопересеченной местности до 20 мин |
| На знания о физической культуре                                    | Техника безопасности на занятиях кроссовой подготовки. Влияние занятий кроссовой подготовкой на организм занимающихся. Значение разминки для   |  |

|   |  |
|---|--|
|   | занимающихся; представление о темпе, скорости и объеме кроссовой нагрузки, направленных на развитие выносливости   |
| На овладение организаторскими способностями | Измерение результатов; помощь в проведении соревнований  |
| Самостоятельные занятия                     | Совершенствование изученных способов передвижения по кроссовой дистанции в повседневной жизни. Упражнения и простейшие программы по развитию выносливости на основе кроссового бега. Правила самоконтроля и гигиены. |

**Таблица тематического распределения количества часов:**

| № п/п | Разделы, темы                       | Количество часов                    |                                 |
|-------|-------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|
|       |                                     | Авторская программа<br>10-11 классы | Рабочая программа<br>по классам |
|       |                                     |                                     | 10-11 классы                    |
| 1.    | <b>Базовая часть</b>                | 87                                  | 87                              |
| 1.1   | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока                    |                                 |
| 1.2   | Спортивные игры                     | 21                                  | 21                              |
| 1.2.1 | Гандбол                             |                                     | 3                               |
| 1.2.2 | Баскетбол                           |                                     | 9                               |
| 1.2.3 | Волейбол                            |                                     | 9                               |
| 1.3   | Гимнастика с элементами акробатики  | 18                                  | 18                              |
| 1.4   | Легкоатлетические упражнения        | 21                                  | 21                              |
| 1.5   | Лыжная подготовка                   | 18                                  | -                               |
| 1.5.1 | Кроссовая подготовка                | -                                   | 18                              |
| 1.6   | Элементы единоборств                | 9                                   | 9                               |
| 2     | <b>Вариативная часть</b>            | 15                                  | 15                              |
| 2.1   | Футбол                              | -                                   | 9                               |
| 2.2   | Гандбол                             | -                                   | 6                               |

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания  
методического объединения  
учителей СОШ № 53  
«ЗОЖ, творчество, труд»  
от \_\_\_\_\_ августа \_\_\_\_\_ 2016 года № 1  
\_\_\_\_\_  
подпись руководителя МО      Ф.И.О

Н.В.Плис

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директор по УВР  
\_\_\_\_\_ Г.И.Титова  
подпись      Ф.И.О.  
\_\_\_\_\_ 2016 года

