



муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 175»  
городского округа Самара

Программа рассмотрена на  
заседании  
МО «Физическая культура»  
Протокол № 1 от «29» 08 2018г.  
Председатель МО  
*Зак* /Н.Н. Вакулич/

«Проверено»  
«29» 08 2018 г.  
Зам. директора по УВР  
*Ильина Н.Ю.*



### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По **Физической культуре**  
(указать предмет, курс, модуль)

Уровень обучения **10-11 класс**  
(начальное общее, основное общее образование с указанием классов)

Количество часов 204 ч.

Учитель Вакулич Н.А., Самойлов А.В., Ильина Н.Ю.  
(Ф.И.О., должность)

Рабочая программа разработана на основе:  
Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха,  
10-11 классы 2018

Учебники:  
В.И. Лях : Физическая культура / базовый уровень / 10-11 класс. АО «Издательство»  
«Просвещение» 2018.

## Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010).

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится 68(102) часов в год.

Для прохождения программы в школе в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В.И. Физическая культура 10-11 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений М., Просвещение, 2010.

В программе В.И.Ляха, А.А.Зданевича программный материал делится на 2 части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету физическая культура. Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. В школах, имеющих соответствующие условия, («Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов». Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации 4-е издание Москва «Просвещение» 2007г.)

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается во втором классе в соответствии с решением педагогического совета школы.

По окончании учебного года учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Программа физической культуры в школе ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья учащихся и воспитания бережного к нему отношения.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В планировании описываются упражнения для решения одной из главных задач уроков - развития двигательных качеств учащихся. Чтобы определить уровень развития физической подготовленности предусмотрено тестирование учащихся, т.е. предлагается проверить физическую подготовленность детей в начале и конце учебного года. Домашние задания предусматривают постепенный рост результативности предусмотренных упражнений, доступных для выполнения в домашних условиях, а так же предлагается задание из пройденного материала. Это могут быть группировки кувырки, стойки, передвижения, имитационные упражнения.

Большое значение придаётся решению воспитательных задач: доброжелательного отношения друг к другу, дисциплинированность, требовательность к себе.

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия,

- содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;  
на овладение школой движений;
- на развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режим дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей.

Таким образом, уроки физической культуры должны быть направлены на осуществление важнейших задач физического воспитания школьников: укрепления их здоровья, содействие правильному физическому развитию, обучение жизненно важным двигательным навыкам.

В школе большое внимание уделяется формированию правильной осанки, укреплению мышц стопы, обучению упражнениям ежедневной утренней гимнастики, изучению правил личной гигиены, закаливанию. Программа включает в себя изучение следующих тем:

- Основы знаний о физической культуре. Углубление знаний учащихся о естественных и социально - психологических основах физической культуры, обучение приемам закаливания, способам само регуляции, самоконтроля.
- Подвижные игры, являются в школе средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.
- Легкоатлетические упражнения. Освоение основ рациональной техники движений, необходимой в средних и старших классах, обогащение двигательного опыта ребенка.
- Гимнастика с элементами акробатики. Значения гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости.
- Кроссовая подготовка техника безопасности во время занятий.

Распределение учебного времени прохождения программного материала  
но физической культуре (10-11 классы)

№ П/П	Вид программного материала	Количество часов	
		Класс	
		X	XI
1.	Базовая часть	102	102
1.1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока	
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	12	12
1.3	Легкоатлетические упражнения	26	26
1.4	Кроссовая подготовка	10	10
1.5	Подвижные игры на основе волейбола и баскетбола	54	54
	Итого	102	102

С 10-11 класса на основе подвижных игр: волейбола и баскетбола добавляется 54 часа. Таким образом 12 часов уходит на гимнастику с элементами акробатики, 26 часов на легкую атлетику, 10 часов на кроссовую подготовку.

Такой выбор распределения учебного материала в планировании позволит правильно организовать двигательную активность учащихся, удовлетворять

· естественную потребность растущего организма в движениях и повысить сопротивляемость организма неблагоприятным внешним условиям.

· Аттестация учащихся планируется по четвертям, по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

## **ЧАСТЬ 1**

### **УРОКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

#### **1.1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

На уроках физической культуры в 10—11 классах решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые вытекают из цели общего и среднего образования, — содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

Прежде всего на уроках продолжается работа по выработке умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, для отдыха и досуга. В числе оздоровительных задач важное место принадлежит формированию у молодых людей общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействию их гармоничному развитию.

В процессе усвоения материала программы углубляются знания старшеклассников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства; даются конкретные представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

В старшем школьном возрасте продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных (быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости) способностей, а также сочетанию этих способностей.

Углубляется начатая на предыдущих ступенях работа по закреплению у юношей и девушек потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта, формированию у них адекватной самооценки. При этом делается акцент на воспитание таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

#### **1.2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

Задачи физического воспитания, решаемые в старших классах, возрастные и половые особенности юношей и девушек накладывают свою специфику на организацию и методику учебно-воспитательного процесса.

В старшем школьном возрасте интенсификация обучения идет по пути усиления тренировочной направленности уроков, более широкого применения проблемно-поисковых методов, учебных бесед, дискуссий, исследовательских методов, познавательных игр и упражнений, самостоятельной работы, алгоритмизации, метода сопряженного развития кондиционных и координационных способностей.

Цель применения этих методических подходов — воспитание у старшеклассников стремления к самопознанию, усиление мотивации и развитие познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

Более отчетливо, чем в среднем школьном возрасте, проявляются половые различия между юношами и девушками, что требует дифференцированного подхода к выбору средств, методов и организации занятий. Поэтому необходимость раздельного проведения занятий еще более очевидна, чем ранее.

На уроках физической культуры продолжается обучение учащихся знаниям по вопросам физической культуры, основам здорового образа жизни, спортивной тренировки. Юношей и девушек необходимо учить пользоваться специальной литературой. Это будет способствовать превращению физического воспитания в непрерывный процесс, внедрению занятий физической культурой и спортом в повседневную жизнь. Соответствующие знания наиболее целесообразно сообщать в

процессе овладения конкретным материалом программы.

Для одновременного закрепления и совершенствования двигательных навыков (техники) и развития соответствующих координационных и кондиционных способностей следует многократно повторять специально подготовительные упражнения, целенаправленно и чаще изменяя отдельные параметры движений или их сочетания, условия выполнения этих упражнений, постепенно повышая интенсивность и объем физической нагрузки. В этих целях рекомендуется шире применять разнообразные методические приемы, относящиеся к методу вариативного (переменного) упражнения, игровому и соревновательному. Таким путем достигается разностороннее развитие различных двигательных способностей, совершенствуется техническое и тактическое мастерство, что является одной из главных особенностей методики физического воспитания детей старшего школьного возраста.

Учащиеся старших классов способны сознательно управлять своими движениями, могут одновременно воспринимать сложные действия, отличаются большей организованностью, целеустремленностью, глубиной и точностью мышления. Поэтому в занятиях с ними рекомендуется значительно шире применять так называемые специализированные средства, методы и методические приемы: наглядные пособия, схемы, модели, раскрывающие особенности биомеханики движений, видеозапись, метод «идеомоторного» упражнения, средства и приемы дублирования, ориентирования и избирательной демонстрации, приемы и условия направленного «прочувствования» движений, методы срочной информации.

Большое внимание следует уделять оздоровительным и воспитательным задачам, которые решаются на каждом уроке в тесной взаимосвязи с образовательными задачами и развитием двигательных способностей. В этой связи при прохождении материала программы следует предусматривать использование упражнений и ситуаций, содействующих воспитанию нравственных и волевых качеств. Успешному решению оздоровительных задач способствует систематическое проведение занятий на открытом воздухе, постепенное повышение нагрузки, включение в урок закалывающих процедур (босохождение, самомассаж, точечный массаж), приемов регуляции и саморегуляции психических и физических состояний.

Одним из важных методических требований является реализация на уроке физической культуры межпредметных связей: в старших классах необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами.

Важным условием успешной работы учителя является грамотное планирование программного материала. Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой) и развитию соответствующих кондиционных и координационных способностей. Эти два раздела лучше всего поддаются прогнозированию, четко разработана структура и организация овладения ими. Планируя материал прохождения базовой и вариативной частей программы, следует учитывать климатогеографические особенности региона проживания, состояние материально-технической базы школы, научно обоснованное время на успешное овладение материалом каждого раздела программы. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей необходимо планировать все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Следует постепенно и волнообразно повышать нагрузку урока.

Для контроля за ходом учебно-воспитательного процесса нужно запланировать контрольные упражнения. Они выполняются по ходу овладения двигательными навыками для корректировки обучения в конце периода изучения какого-то раздела и для оценки эффективности овладения навыком. В первой половине сентября и первой половине мая рекомендуется провести тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки и увидеть прошедшие за учебный год сдвиги в развитии конкретных координационных и кондиционных качеств.

В работе со старшеклассниками используются все известные способы организации урока: фронтальный, групповой и индивидуальный. Вместе с тем в этом возрасте значительно шире, чем в предыдущих классах, рекомендуется применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей

с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

При организации учебных занятий с юношами надо помнить, что они должны быть готовы к службе в армии. Поэтому с ними следует предусмотреть занятия на местности, в нестандартных условиях, выполнение заданий при различных помехах, в условиях дефицита времени, при максимальных физических и волевых нагрузках. При планировании и организации занятий с юношами-допризывниками по овладению военно-прикладными навыками, развитию двигательных способностей, воспитанию морально-волевых качеств следует тесно увязать эти занятия с уроками допризывной подготовки.

Прохождение учебного материала (изучение учебной темы) должно осуществляться в логической последовательности, в системе взаимосвязанных уроков. При этом учитель должен правильно увязать темы между собой, определить объем учебного материала на каждый урок, учитывать этап обучения двигательному действию, вести обучение в соответствии с переносимостью учащимися двигательных нагрузок, уровнем технической и физической подготовленности ученика.

Контроль и оценка на занятиях со старшеклассниками используются для того, чтобы закрепить потребность юношей и девушек к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта, сформировать у них адекватную самооценку, стимулировать их к индивидуальному самосовершенствованию. При оценке успеваемости следует отдавать предпочтение качественным критериям: степени владения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, уровень технико-тактического мастерства, умениям осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. При этом нельзя забывать и о количественных показателях в различных видах двигательных действий. Как и на предыдущих возрастных этапах, юноши и девушки должны поощряться за систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, умения самостоятельно заниматься, вести здоровый образ жизни, познавательную активность в вопросах физической культуры и укрепления здоровья. Оценивая достижения ученика по физической подготовке, важно не столько учитывать высокий исходный уровень, что само по себе свидетельствует чаще всего о хороших природных задатках, сколько ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения (сдвиги) в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей.

Педагог должен обеспечить каждому юноше и девушке одинаковый доступ к занятиям физическими упражнениями и спортом, предоставить им разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы. Учитель должен опираться на широкие и гибкие средства и методы обучения, создать условия для занятий старшеклассников избранными видами спорта и физических упражнений. При четырех и более уроках в неделю время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается. В школах, имеющих соответствующие условия, на занятия по плаванию отводится 6—8 ч при двухразовых и 12—14 ч при трехразовых занятиях в неделю за счет равномерного выделения времени из других разделов, включая вариативную часть (подробнее см. 1.5).



Календарно-тематическая планирование предметной линии «Физическая культура» на 10-11 классы			
№ П/П	Наименование разделов и тем	Всего часов	Характеристика видов деятельности учащихся
Легкая атлетика 15 часов. Баскетбол 12 часов 27ч.			
1	<p>1.Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м, встречная эстафета, инструктаж по ТБ, встречная эстафета.</p> <p>2.Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 40-50 м, специальные беговые упражнения, круговая эстафета.</p> <p>3.Высокий старт, бег по дистанции, специально беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.</p> <p>4.Высокий старт, бег с ускорением 50-60 м, финиширование, эстафетный бег, передача эстафетной палочки.</p>	4	<p>Бегать с максимальной скоростью с низкого старта 40 м</p> <p>Бегать с максимальной скоростью с низкого старта 50 м</p> <p>Бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60 м</p> <p>Бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60 м</p>
2	<p>5.Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, ПИ «Разведчики и часовые»</p> <p>6.Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «Согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега, ОРУ в движении.</p> <p>7.Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5-6 м, ПИ «Попади в мяч»</p> <p>8.Метание малого мяча в вертикальную цель с 5-6 м, ПИ «Кто дальше бросит»</p>	4	<p>Бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60 м</p> <p>Прыгать в длину с разбега</p> <p>Метать мяч в горизонтальную цель</p> <p>Метать мяч в вертикальную цель</p>
3	<p>9.Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Специальные беговые упражнения.</p> <p>10.Метание малого мяча в вертикальную цель, в горизонтальную цель, ПИ «Метко в цель»</p> <p>11.Специальные беговые упражнения, правило соревнований по прыжкам в длину.</p> <p>12.Прыжок с места на результат.</p> <p>13.Метание теннисного мяча на результат.</p> <p>14.Метание теннисного мяча на дальность с разбега, ОРУ, эстафеты.</p> <p>15.Бег на различные дистанции, спортивная игра «Лапта»</p>	7	<p>Прыгать в длину с разбега</p> <p>Метать мяч в вертикальную и горизонтальную цель</p> <p>Бег с максимальной скоростью</p> <p>Прыгать в длину с разбега</p> <p>Метать мяч на дальность</p> <p>Метать мяч на дальность</p> <p>Пробежать дистанции</p>
4	<p>16.Стойка и передвижение игрока, остановка прыжком, ведение мяча на месте, ловля мяча двумя руками, от груди на месте, в парах. Правила ТБ при игре в баскетбол.</p> <p>17.Ведение мяча на месте, терминология баскетбола, игра в мини-баскетбол.</p> <p>18.Ведение мяча на месте с разной высотой откоса, остановка прыжком, развитие координационных качеств.</p> <p>19.Стойка и передвижение игрока, ловля</p>	4	<p>Играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия в игре</p>

	мяча двумя руками от груди на месте в тройках, бросок двумя руками от головы после ловли мяча.		
5	20.Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. 21.Ловля мяча двумя руками от груди, на месте в парах с шагом, правило соревнований. 22.Бросок двумя руками от головы с места, остановка двумя шагами, ведение мяча в движении шагом. 23.Стойкое передвижение игрока, ведение мяча с изменением скорости.	4	Играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия в игре
6	24.Сочетание приемов передвижения и остановок, передача мяча в тройках со сменой места, штрафной бросок. 25.Игровые задания, учебная игра, штрафной бросок. 26.Быстрый прорыв; позиционное нападение с изменением позиции. 27.Учебная игра, развитие координационных способностей.	4	Играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия в игре
Гимнастика 12 часов. Волейбол 9 часов. 21ч.			
7	1.Перестроение из колонны по одному в колонну по 4 дроблением и сведением, вис согнувшись, вис прогнувшись, значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, инструктаж по ТБ. 2.Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы, подтягивание в висте. 3.Перестроение из колонны по одному в колонну по 4, с дроблением и сведением, ОРУ в движении. 4.Перестроение из колонны по одному в колонну по 4, с дроблением и сведением, ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	4	Выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения
8	5.Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы, подтягивание в висте, ПИ «Прыжок за прыжком» 6.ОРУ на месте, перестроение из колонны по одному в колонну по 4, развитие силовых способностей. 7.Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по 8 человек в движении. ОРУ с	4	Выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения

	гимнастическими палками, скок в упор присев, соскок прогнувшись. 8. ОРУ с гимнастическими палками, скок в упор присев, соскок прогнувшись, ПИ «Прыжки по полоскам»		Выполнять опорный прыжок, строевые упражнения
9	9.Кувырок вперед, стойка на лопатках, кувырок назад, мост из положения стоя без помощи. 10.Выполнение комплекса ОРУ с обручем. 11.Выполнение комбинаций, упражнение на гимнастических скамейках, ОРУ с гимнастическими палками. 12.Выполнение команд «Пол оборота на право, пол оборота на лево, кругом»	4	Выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации Выполнять строевые приемы
10	13.Стойка игрока, передвижение в стойке, передача мяча двумя руками сверху в перед, ТБ при игре в волейбол. 14.Стойка игрока, передвижение в стойке, передача мяча двумя руками сверху в перед, ПИ «Пасовка волейболистов» 15.Передача мяча двумя руками с веру над собой и вперед, встречные эстафеты, ПИ с элементами волейбола. 16.Стойка игрока, передача мяча двумя руками сверху, на месте, и после передачи вперед.	4	Играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия
11	17.Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча, ПИ с элементами волейбола. 18.Прием мяча с низу двумя руками над собой, эстафеты. 19.Нижняя прямая подача мяча, эстафеты. 20.Верхняя прямая подача мяча на точность. 21.Игровые задания на укороченной площадке.	5	Играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия
Кроссовая подготовка 10 часов. Волейбол 10 часов. Баскетбол 10 часов. 30ч.			
12	1.Равномерный бег с увеличением времени, ПИ «Невод» 2.Равномерный бег, чередование бега с ходьбой.	2	Бегать в равномерном темпе Бегать в равномерном темпе

13	<p>3.Равномерный бег с увеличением времени, ПИ «Паровозики»</p> <p>4.Равномерный бег, чередование бега с ходьбой, преодоление препятствий, ПИ «Бег с флажками»</p> <p>5.Преодоление препятствий, ОРУ, ПИ «Вызов номеров», развитие выносливости.</p> <p>6.Равномерный бег с увеличением времени, ПИ «Команда быстроногих»</p> <p>7.Равномерный бег с увеличением времени, бег комбинированный, ПИ «Через кочки и пенечки»</p> <p>8.Равномерный бег с увеличением времени, бег комбинированный, ПИ «Разведчики и часовые»</p> <p>9.Равномерный бег, бег с ускорением на результат, ОРУ, ПИ «Пятнашки маршем»</p> <p>10.Равномерный бег, бег с ускорением на результат, ОРУ, ПИ «Кто быстрее»</p>	8	Бегать в равномерном темпе
14	<p>11.Стойка игрока, передвижение стойки, прием мяча с низу двумя руками над собой и над сеткой, эстафеты.</p> <p>12.Передача мяча двумя руками сверху в парах, нижняя прямая подача с 3-6 м.</p> <p>13.Прием мяча с низу двумя руками над собой и над сеткой, нижняя прямая подача с 3-6 м, эстафеты.</p> <p>14.Игра в мини волейбол.</p> <p>15.Игра в мини волейбол, эстафеты, ОРУ.</p> <p>16.Нападающий удар после подбрасыванием партнера, игра по упрощённым правилам.</p> <p>17.Тактика свободного нападения, игра по упрощенным правилам.</p> <p>18.Нижняя, верхняя подача мяча над сеткой, работа в парах.</p> <p>19.Передача мяча в парах на удержание, эстафеты с мячами.</p> <p>20.Комбинации из освоенных элементов.</p>	10	- Играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.
15	<p>21.Стойка и передвижение игрока, бросок двумя руками снизу в движении.</p> <p>22.Ведение мяча с изменением направления, бросок двумя руками с низу в движении после ловли мяча.</p> <p>23.Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока, игра в мини баскетбол.</p> <p>24.Сочетание приемов (ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение через крестный выход.</p> <p>25.Вырывание и выбивание мяча, бросок</p>	10	Играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильное технические действия в игре

	<p>одной рукой от плеча на месте.</p> <p>26.Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением.</p> <p>27.Сочетание приемов, ведение, передача, броска мяча, игровые задания.</p> <p>28.Передача мяча в тройках со сменой места.</p> <p>29.Повороты с мячом, сочетание приемов передвижений и остановок.</p> <p>30.Учебная игра, развитие координационных способностей.</p>		Играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильное технические действия в игре
Легкая атлетика 11 часов. Волейбол 8 часов. Баскетбол 5 часов. 24ч.			
16	<p>1.Высокий старт, стартовый разгон, бег на дистанции, ТБ.</p> <p>2.Эстафеты линейные, измерение результатов.</p> <p>3.Высокий старт, финиширование, передача палочки.</p> <p>4.Старты из различных положений, эстафеты, ОРУ.</p> <p>5.Бег 60 м на результат, правило соревнований в спринтерском беге.</p> <p>6.Прыжок в длину, подбор разбега, отталкивание, развитие скоростно- силовых качеств.</p> <p>7.Метание теннисного мяча на заданное расстояние.</p> <p>8.Терминология метания.</p>	8	Бегать с максимальной скоростью на различные дистанции Прыгать в длину с разбега. Метать мяч в мишень и на дальность
17	<p>9.Челночный бег 3x10 м, эстафеты.</p> <p>10.Бег на различные дистанции.</p> <p>11.Прыжки с места на результат, развитие скоростных качеств.</p> <p>12.Стойка и передвижение игрока, передача мяча с веру двумя руками через сетку, нижняя прямая подача мяча в заданную зону.</p> <p>13.Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</p> <p>14.Тактика свободного нападения, игра по упрощённым правилам.</p> <p>15.Комбинация из разученных элементов, передвижений (перемещение в стойке остановке, ускорение).</p>	7	Бегать с максимальной скоростью Прыжок на дальность. Играть в волейбол по упрощённым правилам
18	<p>16.Игра по упрощенным правилам, эстафеты.</p> <p>17.Отработка техники передач в парах.</p> <p>18.Тактические действия при игре в волейбол.</p> <p>19.Игра по упрощённым правилам в волейбол.</p>	4	Играть в волейбол по упрощённым правилам

19	20. Передача мяча двумя руками от груди в парах. Ведение мяча в движении. 21. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. 22. Перехват мяча, позиционное нападение через заслон. 23. Нападение быстрым прорывом, развитие координационных способностей. 24. Учебная игра, развитие координационных способностей.	5	Играть в баскетбол по упрощённым правилам
----	--	---	---

#### Список рекомендуемой литературы

1. Волкова Г.А. Логопедическая ритмика: Учебник для студентов высших учебных заведений Г.А.Волкова. М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003.
2. Косицына М.А., Бородин И.Г. Коррекционная ритмика: Комплекс практических материалов и технология работы с детьми старшего дошкольного возраста с ЗПР: Планирование работы; Содержание занятий; Нотные приложения. М.: Гном и Д, 2005
3. Лях В.И. Физическая культура.10-11классы. Рабочие программы: Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011.
4. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений: в 3 ч. М.: Просвещение, ОАО «Московские учебники», 2010.
5. Подвижные игры. 10-11 классы / Авт.-сост. А.Ю. Патрикев. М.: ВАКО, 2007.
6. Физическая культура. 10-11 классы Учитель, 2012.