

Рассмотрена
на педагогическом совете
протокол от 25.08.2021 г. № 1

«Утверждена»
приказом директора
МКОУ «СОШ с. Мельница»
от 27.08.2021 г. № 73-од

Рабочая программа
по физической культуре
учебный предмет
10 - 11 классы
класс

Составитель программы
Лоншаков А.А.
ФИО учителя
учитель физической культуры
должность
первая квалификационная категория
категория

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре в 10 - 11 классах составлена на основе программы по физической культуре для общеобразовательных учреждений. «Комплексная программа физического воспитания, 1 – 11 классы» Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. – Москва «Просвещение», 2011. Данная программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Легкая атлетика», «Гимнастика с элементами акробатики», «Спортивные игры», «Кроссовая подготовка», «Лыжная подготовка». Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков.

Цель изучения предмета:

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Основные задачи:

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Рабочая программа для учащихся 10-11 классов включает в себя требования к уровню подготовки освоения учебного предмета — физическая культура; содержание учебного предмета по годам обучения; тематическое планирование по годам обучения с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы и характеристикой основных видов учебной деятельности.

Образовательный процесс осуществляется по учебнику «Физическая культура» учебник для учащихся 10 – 11 классов общеобразовательных учреждений. В.И. Лях, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон. Москва «Просвещение», 2006.

Рабочая программа по физической культуре рассчитана на 201 час по 3 часа в неделю в 10 — 11 классах.

Требования к уровню подготовки

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать:

- 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 физическим упражнениями различной направленности;

Уметь:

- Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- Выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

Содержание учебного предмета

Разделы рабочей программы	Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования	Кол-во часов		Всего часов
		Класс	Класс	
		10	11	
Основы знаний о физкультурной деятельности	Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы	4	4	8
Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой	Основы техники безопасности и профилактика травматизма	В течение урока	В течение урока	
Способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью:	Двигательные действия и навыки, действия и приёмы в подвижных и спортивных играх			
- Гимнастика, акробатика		14	14	28
- Лыжня подготовка		16	16	32
- Баскетбол		20	20	40
- Волейбол		18	18	36
- Лёгкая атлетика		24	24	48
- Кроссовая подготовка		6	3	9
ИТОГО:				
ВСЕГО:		102	99	201

Календарно - тематическое планирование

10 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов на тему	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
Общетеоретические и исторические сведения (1 час)			
1	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.	1	Расширяют и укрепляют знания о роли физической культуры в профилактике заболеваний и укреплении здоровья
Легкая атлетика (12 часов)			
Спринтерский бег (5 часов)			
2	Низкий старт (10-20 м). Стартовый разгон. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
3	Низкий старт (10-20 м). Стартовый разгон. Бег с ускорением до 40 метров. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. Изучают основы техники эстафетного бега.
4	Низкий старт (10-20 м). Стартовый разгон, Бег по дистанции 60 м. Финиширование. Эстафетный бег.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих

	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
5	Бег в среднем темпе (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
6	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м) Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
Прыжок в длину с разбега (3 часа)			
7-8	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	2	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.

9	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
Метание мяча и гранаты (3 часа)			
10	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча	1	Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
11	Метание гранаты из различных положений (ю)», метание гранаты (д). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
12	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
Совершенствование техники длительного бега. Кроссовая подготовка(4 часа)			
13	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препят-	1	Демонстрируют технику бега с изменением скорости по

	ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.		пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.
14	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	1	Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.
15	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	1	Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.
16	Бег (3000 м) – юноши, (2000 м) – девушки. На результат. Развитие выносливости	1	Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.
Баскетбол (11 часов)			
17-18	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	2	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
19-20	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств	2	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
21-22	Совершенствование	2	Выполняют в игре или

	передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 x 2). Развитие скоростных качеств		игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
23-24	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3). Развитие скоростных качеств	2	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
25-26	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	2	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
27	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Совершенствование техники бросков мяча. Штрафной бросок. Учебная игра баскетбол.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
Общетеоретические и исторические сведения (1 час)			
28	Роль оздоровительных систем в формировании здорового образа жизни, сохранении высокой творческой активности, предупреждении проф.заболеваний	1	Расширяют и углубляют знания о роли оздоровительных систем в жизни человека.

	и вредных привычек.		
Гимнастика с элементами акробатики (14 часов)			
29	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках (девушки). Развитие координационных способностей.	1	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.
30	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках (девушки). Развитие координационных способностей.	1	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.
31	Повороты в движении. ОРУ на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках (девушки). Развитие координационных способностей.	1	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.
32	Комбинация из разученных элементов Прыжки в глубину. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.

33	Комбинация из разученных элементов Лазание по канату. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.
34	Комбинация из разученных элементов. Лазание по канату. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.
35	Опорный прыжок через коня (прыжок ноги врозь - юноши; прыжок углом с косога разбега толчком одной ноги девушки) Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывать технику и выполнять опорные прыжки. Соблюдают правила безопасности.
36	Опорный прыжок через коня (прыжок ноги врозь - юноши; прыжок углом с косога разбега толчком одной ноги - девушки) Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывать технику и выполнять опорные прыжки. Соблюдают правила безопасности.
37	Опорный прыжок через коня (прыжок ноги врозь - юноши; прыжок углом с косога разбега толчком одной ноги девушки) Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывать технику и выполнять опорные прыжки. Соблюдают правила безопасности.
38	Повороты в движении. Подъем в упор силой - юноши. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь – девушки. Развитие силы.	1	Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности.
39	Повороты в движении. Подъем в упор силой - юноши. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь – девушки. Развитие силы.	1	Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности.
40	Вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре юноши. Толчком двух ног вис углом – девушки. Развитие	1	Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности.

	силы.		
41	Вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре юноши. Толчком двух ног вис углом – девушки. Развитие силы.	1	Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности.
42	Вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре юноши. Толчком двух ног вис углом – девушки. Развитие силы.	1	Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности.
ВОЛЕЙБОЛ (6 часов)			
43	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	1	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
44	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
45	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	1	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
46	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	1	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.

	игра. Развитие координационных способностей.		
47	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
48	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
Общетеоретические и исторические сведения (1 час)			
49	Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями	1	Расширяют и углубляют знания о способах регулирования физ.нагрузок.
ВОЛЕЙБОЛ (9 часов)			
50	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
51	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
52	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.

	удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		Соблюдают правила безопасности.
53	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
54	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
55	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
56	Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.

57	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
58	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (16 часов)			
59-60	ТБ на уроках л/п. Первая помощь при обморожениях. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход Прохождение дистанции 3 км.	2	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой. Соблюдают правила безопасности.
61-62	Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения. Прохождения дистанции 3км.	2	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой. Соблюдают правила безопасности.
63-64	Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения.	2	Уметь: проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы. Соблюдают правила безопасности.

	Прохождения дистанции 4 км.		
65-66	Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения. Прохождение дистанции до 4 км.	2	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, спуски, подъемы, торможение. Соблюдают правила безопасности.
67-68	Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа. Преодоление подъемов и припятствий на лыжах: перешагивание небольшого припятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону.	2	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, преодоление спусков, подъемов, торможение, преодоление припятствий. Соблюдают правила безопасности.
69-70	Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Прохождение дистанции 5 км. Преодоление пологих, мало- и среднепокатых склонов. Подъемы средней протяженности.	2	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, преодоление спусков, подъемов, торможение, преодоление припятствий. Соблюдают правила безопасности.
71-72	Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Переход с прокатом. Прохождение дистанции 5 км. Преодоление подъемов и припятствий на лыжах: перешагивание небольшого припятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону.	2	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, преодоление спусков, подъемов, торможение, преодоление припятствий. Соблюдают правила безопасности.
73-74	Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Прохождение дистанции 5 км. Преодоление пологих, мало- и	2	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, преодоление спусков, подъемов, торможение,

	среднепокатых склонов. Подъемы средней протяженности.		преодоление припят-ствий. Соблюдают правила безопасности.
ВОЛЕЙБОЛ (4 часа)			
75	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу (сверху) с падением-перекатом на спину. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое и индивидуальное блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
76	Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину, с падением и перекатом в сторону на бедро и спину; прием одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Верхняя прямая подача. Нападающий удар (прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом).	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
77	Совершенствование тактики игры: индивидуальные и групповые действия в нападении; командные тактические действия в нападении; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
78	Совершенствование тактико-технических действий в учебной игре волейбол.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
Общетеоретические и исторические сведения (1 час)			
79	Индивидуальная подготовка	1	Разрабатывают и

	корректирующей направленности.		демонстрируют выполнение индивидуального комплекса коррекционных упражнений.
Баскетбол (9 часов)			
80	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на мест и в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
81	Совершенствование техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. Совершенствование техники ведения мяча. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Штрафной бросок. Учебная игра.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
82	Совершенствование техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. Совершенствование техники защитных действий (вырывание и выбивание). Совершенствование тактики игры (командное нападение, индивидуальные, групповые и командные действия в защите). Учебная игра баскетбол. Развитие физических качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
83	Совершенствование техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. Совершенствование техники защитных действий (вырывание и выбивание). Совершенствование тактики игры (командное нападение, индивидуальные, групповые и командные действия в защите). Учебная игра баскетбол.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.

	Развитие физических качеств.		
84	Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
85	Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
86	Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
87	Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
88	Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
Легкая атлетика (12 часов)			
Спринтерский бег (5 часов)			
89	Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт Стартовый разгон (10-20 метров). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих

	<p>скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.</p>		<p>физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.</p>
90	<p>Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт. Стартовый разгон (10-20 метров). Бег с ускорением до 40 метров. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	1	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.</p>
91	<p>Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт. Стартовый разгон (10-20 метров). Бег на 60 метров. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	1	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.</p>
92	<p>Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт. Стартовый разгон (10-20 метров). Бег на 100 метров в среднем темпе. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	1	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.</p>
93	<p>Низкий старт. Стартовый разгон (10-20 метров). Бег на 100 метров на результат. Эстафетный бег. Специ- альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование</p>	1	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный</p>

	техники спринтерского бега.		режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
Прыжок в длину с разбега (3 часа)			
94	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
95	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
96	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
Метание мяча и гранаты (2 часа)			
97	Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых	1	Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих

	качеств. Биохимическая основа метания мяча.		физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
98	Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание гранаты из различных исходных положений (ю), метание гранаты (д). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
99	Бег (до 20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	1	Демонстрируют технику гладкого бега и бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.
100	Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	1	Демонстрируют технику гладкого бега и бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.
101	Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	1	Демонстрируют технику гладкого бега и бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.
102	Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	1	Демонстрируют технику бега на длинную дистанцию. Соблюдают правила безопасности.

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17лет

№ п/п	Определенные способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				юноши			девушки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9—5,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9—5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0-7,6	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3—8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3—8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170—190	210 и выше
			17	190	205-220	240	160	170—190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклоны вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12—14	20 и выше
			17	5	9-12	15	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол. раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол. раз (девушки)	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13—15	18 и выше
			17	5	9-10	12	6	13—15	18

Тематическое планирование

11 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов на тему	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
Общетеоретические и исторические сведения (1 час)			
1	Основы законодательства Российской Федерации по физической культуре. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»	1	Углубляют и расширяют знания по основам законодательства Российской Федерации по физической культуре и спорту.
Легкая атлетика (12 часов)			
Спринтерский бег (5 часов)			
2	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Эстафетный бег (4x25м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
3	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег с ускорением до 40 метров. Финиширование. Овладение техникой эстафетного бега(4x25м по прямой, то же на повороте). Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. Изучают основы техники эстафетного бега.
4	Низкий старт (до 30-40м). Стартовый разгон, Бег по	1	Описывают технику выполнения беговых

	<p>дистанции 60 м. Финиширование. Эстафетный бег(4x50м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>		<p>упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.</p>
5	<p>Бег в среднем темпе (100 м). Эстафетный бег(4x100 м). Развитие скоростных способностей.</p>	1	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.</p>
6	<p>Бег на результат (100 м). Эстафетный бег(4x50м). Развитие скоростных способностей</p>	1	<p>Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м) Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Прыжок в длину с разбега (3 часа)</p>			
7-8	<p>Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков</p>	2	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила</p>

			безопасности.
9	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
Метание мяча и гранаты (3 часа)			
10	Метание мяча на дальность (расстояние до цели: у юношей до 18-20 метров, у девушек 12-14 метров). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы метания мяча.	1	Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
11	Метание гранаты в горизонтальные и вертикальные цели (ю)», метание гранаты (д). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
12	Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
Совершенствование техники длительного бега. Кроссовая подготовка(4часа)			
13	Равномерный бег (20 мин). Специальные беговые	1	Демонстрируют технику равномерного бега.

	упражнения. Развитие выносливости.		Соблюдают правила безопасности.
14	Равномерный бег (до 25 мин). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	Демонстрируют технику равномерного бега. Соблюдают правила безопасности.
15	Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	1	Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.
16	Бег (3000 м) – юноши, (2000 м) – девушки. на результат. Развитие выносливости	1	Демонстрируют технику длительного бега на время. Соблюдают правила безопасности.
Баскетбол (11 часов)			
17-18	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 х 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	2	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
19-20	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 х 1). Развитие скоростных качеств	2	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
21-22	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в	2	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила

	движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 x 2). Развитие скоростных качеств		безопасности.
23-24	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3). Развитие скоростных качеств	2	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
25-26	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	2	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
27	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Совершенствование техники бросков мяча. Штрафной бросок. Учебная игра баскетбол.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
Общетеоретические и исторические сведения (1 час)			
28	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии.	1	Расширяют и углубляют свои знания по использованию здоровьесберегающих технологий.

Гимнастика с элементами акробатики (14 часов)			
29	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках (девушки). Развитие координационных способностей.	1	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.
30	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках (девушки). Развитие координационных способностей.	1	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.
31	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках (девушки). Развитие координационных способностей.	1	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.
32	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Комбинация из разученных элементов Лазание по канату. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.

33	Комбинация из разученных элементов Лазание по канату. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.
34	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Лазание по канату. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.
35	Опорный прыжок через коня (прыжок ноги врозь -юноши; прыжок углом с косого разбега толчком одной ноги девушки) Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывать технику и выполнять опорные прыжки. Соблюдают правила безопасности.
36	Опорный прыжок через коня (прыжок ноги врозь -юноши; прыжок углом с косого разбега толчком одной ноги девушки) Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывать технику и выполнять опорные прыжки. Соблюдают правила безопасности.
37	Опорный прыжок через коня (прыжок ноги врозь -юноши; прыжок углом с косого разбега толчком одной ноги девушки) Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывать технику и выполнять опорные прыжки. Соблюдают правила безопасности.
38	Повороты в движении. Подъем в упор силой - юноши. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь – девушки. Развитие силы.	1	Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности.
39	Повороты в движении. Подъем в упор силой - юноши. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь – девушки. Развитие силы.	1	Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности.
40	Вис согнувшись, вис	1	Выполнять элементы на

	прогнувшись, угол в упоре юноши. Толчком двух ног вис углом – девушки. Развитие силы.		перекладине. Соблюдают правила безопасности.
41	Вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре юноши. Толчком двух ног вис углом – девушки. Развитие силы.	1	Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности.
42	Вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре юноши. Толчком двух ног вис углом – девушки. Развитие силы.	1	Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности.
ВОЛЕЙБОЛ (6 часов)			
43	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	1	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
44	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прямой нападающий удар. Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
45	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.	1	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.

	Учебная игра.		
46	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прямой нападающий удар. Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
47	Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Передача мяча сверху двумя руками. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
48	Совершенствование техники приема и передач мяча. Нападающий удар с переводом. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
Общетеоретические и исторические сведения (1 час)			
49	Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями	1	Расширяют и углубляют знания о способах регулирования физ.нагрузок.
ВОЛЕЙБОЛ (9 часов)			
50	Комбинации из передвижений и	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические

	<p>остановок игрока.</p> <p>Совершенствование техники приема и передач мяча. Нападающий удар с переводом.</p> <p>Верхняя прямая подача.</p> <p>Нападение через 3-ю зону.</p> <p>Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>		<p>действия. Соблюдают правила безопасности.</p>
51	<p>Совершенствование техники приема и передач мяча. Нападающий удар с переводом.</p> <p>Верхняя прямая подача.</p> <p>Нападение через 3-ю зону.</p> <p>Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	1	<p>Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.</p>
52	<p>Совершенствование техники приема и передач мяча. Нападающий удар с переводом.</p> <p>Прямой нападающий удар через сетку. верхняя прямая подача.</p> <p>Нападение через 3-ю зону.</p> <p>Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	1	<p>Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.</p>
53	<p>Совершенствование техники приема и передач мяча. Нападающий удар с переводом.</p> <p>Нападение через 4-ю зону.</p> <p>Одиночное блокирование.</p> <p>Прием мяча от сетки. Верхняя прямая подача. Учебная игра.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>	1	<p>Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.</p>
54	<p>Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку.</p> <p>Нападение через 4-ю зону.</p> <p>Одиночное блокирование.</p>	1	<p>Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.</p>

	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
55	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
56	Совершенствование техники защитных действий: блокирование (индивидуальное и групповое). Нападение через 2-ю зону. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
57	Совершенствование техники защитных действий: блокирование (индивидуальное и групповое). Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
58	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Совершенствование техники защитных действий: блокирование (индивидуальное и групповое).	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.

	<p>Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>		
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (16 часов)			
59-60	<p>ТБ на уроках л/п. Первая помощь при обморожениях. Переход с одновременных ходов на попеременные. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3 км.</p>	2	<p>Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой. Соблюдают правила безопасности.</p>
61-62	<p>Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения. Прохождения дистанции 3км.</p>	2	<p>Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Соблюдают правила безопасности.</p>
63-64	<p>Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения. Элементы тактики лыжных ходов(распределение сил на лыжне; резкое ускорение; приемы борьбы с противниками). прохождение дистанции до 4 км.</p>	2	<p>Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Соблюдают правила безопасности.</p>

65-66	Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения. Элементы тактики лыжных ходов(распределение сил на лыжне; резкое ускорение; приемы борьбы с противниками). прохождение дистанции до 4 км..	2	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.Соблюдают правила безопасности.
67-68	Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 км по среднeperесеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа. Преодоление подъемов и припятствий на лыжах: перешагивание небольшого припятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону.	2	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.Соблюдают правила безопасности.
69-70	Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Прохождение дистанции 5 км. Преодоление пологих, мало- и среднепокатых склонов. Подъемы средней протяженности.	2	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.Соблюдают правила безопасности.
71-72	Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Переход с прокатом. Прохождение дистанции 5 км. Преодоление подъемов и припятствий на лыжах: перешагивание небольшого припятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в	2	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.Соблюдают правила безопасности.

	сторону.		
73-74	<p>Переход с одновременных ходов на попеременные.</p> <p>Переход с неоконченным толчком одной палки.</p> <p>Прохождение дистанции 5 км.</p> <p>Преодоление пологих, мало- и среднепокатых склонов.</p> <p>Подъемы средней протяженности.</p>	2	<p>Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p>
ВОЛЕЙБОЛ (4 часа)			
75	<p>Комбинации из передвижений и остановок игрока.</p> <p>Совершенствование техники приема и передач мяча. Прямой нападающий удар через сетку.</p> <p>Нападение через 2-ю зону.</p> <p>Групповое и индивидуальное блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	1	<p>Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.</p>
76	<p>Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину, с падением и перекатом в сторону на бедро и спину; прием одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.</p> <p>Верхняя прямая подача.</p> <p>Нападающий удар (прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом).</p>	1	<p>Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.</p>
77	<p>Совершенствование тактики игры: индивидуальные и групповые действия в нападении; командные тактические действия в</p>	1	<p>Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.</p>

	нападении; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.		
78	Совершенствование тактико-технических действий в учебной игре волейбол.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
Общетеоретические и исторические сведения (1 час)			
79	Самостоятельные занятия физическими упражнениями.	1	Практически применяют полученные знания при подготовке и участии в соревнованиях в избранном виде спорта.
Баскетбол (9 часов)			
80	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте и в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
81	Совершенствование техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. Совершенствование техники ведения мяча (вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой). Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Штрафной бросок. Учебная игра.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
82	Совершенствование техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. Совершенствование техники защитных действий (вырывание и выбивание).	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.

	<p>Совершенствование тактики игры (командное нападение, индивидуальные, групповые и командные действия в защите). Учебная игра баскетбол. Развитие физических качеств.</p>		
83	<p>Совершенствование техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. Совершенствование техники защитных действий (вырывание и выбивание). Совершенствование тактики игры (командное нападение, индивидуальные, групповые и командные действия в защите). Учебная игра баскетбол. Развитие физических качеств.</p>	1	<p>Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.</p>
84	<p>Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.</p>	1	<p>Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.</p>
85	<p>Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.</p>	1	<p>Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.</p>
86	<p>Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.</p>	1	<p>Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.</p>
87	<p>Совершенствование техники бросков мяча, техники</p>	1	<p>Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические</p>

	перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.		действия. Соблюдают правила безопасности.
88	Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
Легкая атлетика (12 часов)			
Спринтерский бег (5 часов)			
89	Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Эстафетный бег (4x25м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
90	Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт. Стартовый разгон (30-40 метров). Бег с ускорением до 40 метров. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
91	Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт. Стартовый разгон (30-40 метров). Бег на 60 метров. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств,

	скоростно-силовых качеств.		выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
92	Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт. Стартовый разгон (30-40 метров). Бег на 100 метров в среднем темпе. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
93	Низкий старт. Стартовый разгон (30-40 метров). Бег на 100 метров на результат. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники спринтерского бега.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
Прыжок в длину с разбега (3 часа)			
94	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
95	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств,

	упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
96	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
Метание мяча и гранаты (2 часа)			
97	Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание в горизонтальные и вертикальные цели(расстояние до цели: у юношей до 18-20 метров, у девушек 12-14 метров). Метание гранаты на дальность.	1	Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
98	Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание гранаты из различных исходных положений (ю), метание гранаты (д). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
Совершенствование техники длительного бега. Кроссовая подготовка(1 час)			
99	Совершенствовать технику длительного бега. Равномерный бег (до 25 мин). Специальные	1	Демонстрируют технику равномерного бега. Соблюдают правила

	беговые упражнения. Развитие выносливости.		безопасности.
--	--	--	---------------

Нормы оценки обучающегося 10-11 классов

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, футболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно- оздоровительную деятельность.