

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Школа №153  
имени Героя Советского Союза Авдеева М.В.» г.о. Самара

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
Руководитель МО  
*Кос-1 Кузнецова О.В.*  
\_\_\_\_\_  
протокол № 1 от  
*3* августа 2020 г.

СОГЛАСОВАНО  
зам. директора по УВР  
МБОУ Школы №153 г.о.  
Самара  
*[подпись]* /Афанасьева Е.А./  
\_\_\_\_\_  
*3* августа 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ Школы  
№153 г.о. Самара  
*[подпись]* /Кузнецова О.В./  
\_\_\_\_\_  
приказ № 3/3 от  
*3* августа 2020 г.



**Рабочая программа  
по физической культуре  
уровень образования  
среднее общее образование  
10-11 классы (базовый уровень)**

Составитель(и):  
Трошенков Е.А.,  
учитель физической культуры

2020

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ**

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с ФГОС СОО на основе следующих документов:

1. Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 г. № 413 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарт среднего общего образования
2. Основная общеобразовательная программа МБОУ Школы № 153 г.о. Самара
3. Федеральный перечень учебников . приказ № 345 от 28.12.2018 г. Министерства просвещения РФ

Предметная линия учебников:

В.И. Лях. Физическая культура. 10-11 классы. ФГОС. М. Просвещение, 2019.

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта и дает распределение учебных часов по разделам курса и включает в себя: пояснительную записку, планируемые результаты освоения учебного предмета, содержание учебного предмета, тематическое планирование учебного материала с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Учебный план школы предусматривает изучение физической культуры на этапе 10-11 классов общего образования в объеме 102 часа:

В том числе: в 10 классе- 102(3 ч. в неделю), в 11 классе-102 (3 ч. в неделю)

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- способность принимать активное участие в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, осуществлять их подготовку к занятиям и соревнованиям;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи, излагать их содержание;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых

видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметными результатами:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельную деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длину и массу тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительное объяснение ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физические упражнения и выполнение их заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разным ученикам, выделение отличительных признаков и элементов;

- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков технического исполнения<sup>4</sup>
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

## **2. Содержание учебного предмета, курса.**

2.1 Согласно программе на изучение физической культуры в 10-11 классах отводится 102 часа.

2.2 Основное содержание тем.

Знания о физической культуре (в процессе урока)

Социокультурные основы.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движения и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни.

Психолого-педагогические основы.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта.

Медико-биологические основы.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Режим дня. Закаливание организма. Влияние занятий физической культурой на формировании положительных качеств в личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Основы техники безопасности и профилактики травматизма. Вредные привычки. Самоконтроль.

Баскетбол: Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол: Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

Гимнастика с элементами акробатики: Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание

первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями.  
Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Легкая атлетика: Основы биомеханики легкоатлетических упражнений.  
Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Лыжная подготовка: Переход с одновременных ходов на попеременные.  
Преодоление подъемов и препятствий Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника.  
Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.  
Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

2.3 Распределение учебного времени, отведенного на изучение отдельных разделов курса.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Классы	
		10-11кл (юноши)	10-11кл (девушки)
1	<i>Базовая часть</i>	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока	
1.2	Волейбол	21	21
1.3	Гимнастика с элементами	18	18

	акробатики		
1.4	Легкая атлетика	21	21
1.5	Лыжная подготовка	18	18
2.	Вариативная часть	24	24
2.1	Баскетбол	24	24
	Итого	102	102

**3. Тематическое планирование**  
**с указанием количества часов, отводимых на усвоение каждой темы**  
**(Физическая культура, 10 класс)**

N урока	Название тем и уроков	Кол-во часов	Основные формируемые на уроке умения и навыки обучающихся
1	Спринтерский бег 30 м Низкий старт. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	1	Соблюдать ПТБ по легкой атлетике. Выполнять нормативы бег 30 м: Юн: 4.2 -4.9 — 5.0 сек Дев.:4.7 — 5.0 — 5.4 сек
2	Спринтерский бег. Челночный бег 10X10.м	1	Выполнять нормативы на дистанции 10x10 м: Юн:27.0 — 29.0 — 31.0 сек Дев.30.0 — 32.0 — 34.0 сек
3	Спринтерский бег 60 м Броски набивного мяча.	1	Выполнять нормативы на дистанции 60 м: Юн: 8.4 — 9.2 — 10.0 сек Дев: 9.4 — 10.0 -10.8 сек
4	Спринтерский бег 100м (контрольный тест). Прыжки в длину с места	1	Выполнять нормативы на дистанции 100 м: Юн: 14.2-14.5-15.0 сек Дев. 16.0-16.5-17.0 сек

5	Прыжки в длину с места и разбега. Метание гранаты.	1	Выполнять нормативы по прыжкам в длину с места Юн: 220-200-180 см Дев: 190-170-140 см
6	ОРУ. СБУ. Прыжки в длину. Челночный бег 3X10 м	1	Выполнять нормативы на дистанции 3x10 м: Юн: 7.6 — 8.0 — 8.4 сек Дев: 8.9 — 9.4 — 9.9 сек
7	ОРУ. СБУ. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1	Прыжки в длину с разбега: Юн: 460-430-410 см Дев. 410-380-360 см
8	ОРУ. СБУ. Метание гранаты. Полоса препятствий.	1	Выполнять нормативы по метанию гранаты: Юн: 36 — 32 — 28 м Дев: 26 — 23 — 18 м
9	ОРУ. СБУ. Шестиминутный бег. Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	Выполнять бег в равномерном темпе. Выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.
10	ОРУ. СБУ. Бег 2 км (дев.), 3 км (мал.). Прыжки в высоту.	1	Выполнять нормативы на дистанции 2 км и 3 км: Дев: 10.00 — 11.30 — 12.30 мин Юн: 13.00 — 14.00 — 15.00 мин
11	ОФП. Прыжки в высоту способом «	1	Выполнять нормативы по прыжкам на скакалке

	перешагивание». Прыжки на скакалке.		(зачёт) Юн:130 — 120 — 110 раз Дев: 135 — 120 — 100 раз
12	ОРУ. СБУ. Прыжки в высоту. Подтягивание в висе (мал), поднимание туловища из положения лежа (дев).	1	Выполнять нормативы по подтягиванию Юн: 12—10- 8 раз Упражнения.на пресс: Дев: 40 —35—30 раз
13	ОРУ. СБУ. Прыжки в высоту. Упражнения на пресс.	1	Первая медицинская помощь при травмах. Изучать историю легкой атлетики и запоминать имена спортсменов.
14	ПТБ Техника ведения мяча с изменением скорости и направления. Передача мяча различными способами: в движении, в парах и тройках.	1	Соблюдать ПТБ по баскетболу. Овладеть терминологией. Характеризовать технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Объяснять правила и основы организации игры. Осуществлять судейство игры.
15	Быстрый прорыв (2Х1). Штрафной бросок.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
16	Передача мяча различными способами: в	1	Оценка техники выполнения передачи мяча.

	движении, в парах и тройках. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.		Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
17	Быстрый прорыв (3X2).	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
18	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно
19	Нападение против зонной защиты (1X3X1).	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
20	Нападение против зонной защиты (1X3X1). Штрафной бросок.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Осуществлять судейство игры.
21	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2X3).	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

22	Нападение против зонной защиты (2Х3).	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
23	Техника бросков мяча. Различные броски мяча с сопротивлением защитника.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
24	Техника защиты Вырывание, выбивание, перехват мяча.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
25	Техника владения мячом. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.	1	Закреплять и совершенствовать освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом.
26	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	Закреплять и совершенствовать защитные действия.
27	Нападение против зонной защиты (2Х3).	1	Закреплять и совершенствовать более сложные приемы техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.
28	ПТБ. Упр.в висе на брусьях. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис	1	Соблюдать ПТБ на уроках по гимнастике. Изучать историю гимнастики и запоминать имена выдающихся

	углом. Лазанье по канату.		спортсменов. Соблюдать страховку и само страховку.
29	Упр. в висе на брусках. Лазанье по канату.	1	Составлять гимнастические комбинации из разученных упражнений. Использовать данные упражнения для развития координационных способностей.
30	ОРУ с гантелями. Лазанье по канату. Упр. на брусках	1	Оценка техники выполнения упражнений на брусках
31	ОРУ с гантелями. Лазанье по канату. Упр. на брусках	1	Применять упражнения для организации самостоятельных тренировок.
32	Лазанье по канату Упр. в равновесии на верхней жерди.	1	Оценка техники выполнения упражнений на брусках. Описывать технику данных упражнений и составлять комбинации.
33	Лазанье по канату Упр. в равновесии на верхней жерди.	1	Применять упражнения для организации самостоятельных тренировок.
34	Лазанье по канату в 2 приема. Упор присев на одной ноге. Развитие силы.	1	Оценка техники лазанья по канату в 2 приема. Описывать технику данных упражнений и составлять комбинации.
35	ОРУ на месте. Выполнение комбинаций на разновысоких брусках.	1	Оценка техники выполнения различных комбинаций на разновысоких брусках.
36	ОРУ с обручами. Стойка на лопатках, руках,	1	Выполнять комбинацию из 5 акробатических

	голове. кувырки. Акробатические комбинации		элементов. Описывать технику акробатических упражнений и составлять комбинации.
37	ОРУ. Акробатические соединения.. Длинный кувырок, стойка на лопатках, руках, голове.	1	Оценка техники выполнения акробатических соединений. Составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Соблюдать страховку и само страховку.
38	ОРУ. Акробатические элементы (соединения).	1	Оценка техники выполнения акробатических соединений. Соблюдать страховку и само страховку.
39	ОРУ. Акробатические элементы (соединения).	1	Оценка техники выполнения элементов. Описывать технику данных упражнений и составлять комбинации.
40	ОРУ. Опорный прыжок.	1	Соблюдать страховку и само страховку. Описывать технику данного упражнения.
41	ОРУ. Комбинация из разученных элементов.	1	Оценка техники выполнения элементов. Описывать технику данных упражнений и составлять комбинации.
42	О.Ф.П. Опорный прыжок. Развитие прыгучести.	1	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Соблюдать страховку и само страховку.
43	О.Ф.П. Опорный прыжок. Развитие прыгучести.	1	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Соблюдать страховку и само страховку.
44	ОРУ. Комбинация из разученных элементов.	1	Оценка техники выполнения элементов. Соблюдать

			страховку и самостраховку. Описывать технику данных упражнений и составлять комбинации.
45	Опорный прыжок.	1	Оценка техники выполнения прыжка. Соблюдать страховку и самостраховку
46	Баскетбол: передачи, броски. Нападение против личной защиты.	1	Соблюдать ПТБ по баскетболу. Характеризовать технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Осуществлять судейство игры.
47	Нападение против личной защиты.	1	Выполнять тактико-технические действия в игре. Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
48	Нападение через центрального. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча)	1	Выполнять тактико-технические действия в игре. Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
49	ПТБ. Повторение техники разученных ходов.	1	Соблюдать ПТБ на уроках по лыжной подготовке. Соблюдать требования к одежде и обуви. Основные правила соревнований.

50	Попеременные двушажные и четырехшажные ходы. Прохождение дистанции до 4 км.	1	Виды лыжного спорта. Изучать историю лыжного спорта и запоминать имена выдающихся лыжников.
51	Попеременные двушажные и четырехшажные ходы..	1	Применение лыжных мазей.Оказывать первую помощь при обморожениях и травмах.
52	Одновременные ходы. Коньковый ход..	1	Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
53	Попеременные двушажные и четырехшажные ходы..	1	Описывать технику изучаемых лыжных ходов
54	Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 3 км	1	Раскрывать значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.
55	Одновременные ходы. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 5 км.	1	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой.
56	Переход с одного хода на другой. Эстафеты.	1	Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
57	Переход с одного хода на другой. Спуски, повороты. Эстафеты.	1	Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя

			типичные ошибки.
58	Совершенствование ходов. Спуски с поворотами и торможением.	1	Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
59	Эстафеты встречные, линейные, круговые с этапами до 200м без палок и с палками Спуски с поворотами и торможением.	1	Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
60	Эстафеты встречные, линейные, круговые с этапами до 200м	1	Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
61	Эстафета. Прохождения дистанции 1 км	1	К.У.Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.
62	Совершенствование ходов и спусков	1	Раскрывать понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.
63	Совершенствование ходов и спусков. Прохождение дистанции 2 км	1	К.У.Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.

64	Совершенствование ходов и спусков. Эстафета.	1	Раскрывать понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.
65	Совершенствование ходов и спусков. Прохождение дистанции 3 км	1	К.У. Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.
66	Эстафета. Совершение ходов и спусков	1	Раскрывать понятие техники выполнения лыжных ходов, спусков и правила соревнований.
67	ПТБ. Индивидуальные действия в защите.	1	Соблюдать ПТБ по баскетболу. Овладеть терминологией. Характеризовать технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Объяснять правила и основы организации игры. Осуществлять судейство игры.
68	Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание)	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
69	Индивидуальные действия в защите (выбивание, накрывание мяча).	1	Оценка индивидуальных действий в защите.
70	Нападение через центрального.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и

			устраняя типичные ошибки.
71	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
72	Штрафные броски. Учебная игра.	1	Оценка техники выполнение штрафных бросков
73	Тактические действия в нападение и защите.	1	Совершенствовать действия против игрока с мячом и без мяча.
74	ПТБ по волейболу. Нижняя прямая подача и приём мяча.	1	Соблюдать ПТБ по волейболу. Изучать историю волейбола и запоминать имена выдающихся спортсменов-олимпийских чемпионов.
75	Прямой нападающий удар в тройках.	1	Овладеть основными приемами игры в волейбол Применять в игре технические действия.
76	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.	1	Осуществлять судейство игры.
77	Прямой нападающий удар в тройках.	1	Оценка техники выполнения нападающего удара
78	Верхняя подача мяча в парах, тройках.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

79	Верхняя подача мяча в парах, тройках. Нижний приём мяча.	1	Оценка техники выполнения верхней подачи.
80	Прямой нападающий удар из 3-ой зоны.	1	Использовать игровые упражнения для развития координационных способностей.
81	Прямой нападающий удар из 2-ой зоны.	1	Оценка техники выполнения нападающего удара
82	Индивидуальное и групповое блокирование.	1	Оценка техники выполнения группового блокирования.
83	Индивидуальное и групповое блокирование.	1	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий
84	Прямой нападающий удар из 3-ой зоны	1	Оценка техники выполнения нападающего удара
85	Индивидуальное и групповое блокирование.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
86	Прямой нападающий удар из 2-ой зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.	1	Оценка техники выполнения нападающего удара. Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
87	Прямой нападающий удар из 4-ой зоны.	1	Оценка техники выполнения нападающего удара

88	Индивидуальное и групповое блокирование.	1	Оценка техники выполнения группового блокирования.
89	Прямой нападающий удар из 4-ой зоны.	1	Оценка техники выполнения нападающего удара
90	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих.	1	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
91	Позиционное нападение со сменой места.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
92	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих.	1	Оценка техники выполнения группового блокирования.
93	Позиционное нападение со сменой места.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Осуществлять судейство игры.
94	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1	Применять способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками.

95	Прыжки в высоту с разбега. Челночный бег 3X10 м.	1	Выполнять нормативы на дистанции 3x10 м Юн: 7.6 — 8.0 — 8.4 сек Дев: 8.9 — 9.4 — 9.9 сек
96	Прыжки в высоту. Челночный бег 10X10 м.	1	Выполнять нормативы на дистанции 10x10 м: Юн: 27.0 — 29.0 — 31.0 сек Дев: 30.0 — 32.0 — 34.0 сек
97	Метание гранаты. Бег 30,60 м	1	Выполнять нормативы на дистанции 30м и 60 м. Юн: 4.2 - 4.9 — 5.0 сек Дев:4.7 — 5.0 — 5.4 сек Бег 60 м: Юн: 8.4 — 9.2 — 10.0 сек Дев. 9.4 — 10.0 -10.8 сек
98	Метание гранаты. Бег 100 м (контрольный тест).	1	Выполнять нормативы на дистанции 100 м: Юн: 14.2-14.5-15.0 сек Дев. 16.0-16.5-17.0 сек
99	Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки на скакалке.	1	Выполнять нормативы по прыжкам в длину с места Юн: 220-200-180 см Дев: 190-170-140 см

100	Бег 2 км (дев) , 3 км (юн). Прыжки в длину с разбега.	1	Выполнять нормативы на дистанции 2 км и 3 км: Дев: 10.00-1130-1230 сек. Юн:13.00-14.00-15.00 мин.
101	Прыжки в длину способом «согнув ноги». Эстафетный бег.	1	Выполнять нормативы по прыжкам в длину с разбега: Юн: 460-430-410 см Дев. 410-380-360 см
102	Прыжки в высоту. Эстафетный бег.	1	Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.

### 3. Тематическое планирование

с указанием количества часов, отводимых на усвоение каждой темы

(Физическая культура, 11 класс)

N урока	Название тем и уроков	Кол-во часов	Основные формируемые на уроке умения и навыки обучающихся
1	Спринтерский бег 30 м Низкий старт. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	1	Соблюдать ПТБ по легкой атлетике. Выполнять нормативы на дистанции 30 м: Юн: 4.2 - 4.9 — 5.0 сек Дев.:4.7 — 5.0 — 5.4 сек
2	Спринтерский бег. Стартовый разгон. Челночный бег 10X10.м	1	Выполнять нормативы на дистанции 10x10 м: Юн:27.0 — 29.0 — 31.0 сек Дев.30.0 — 32.0 — 34.0 сек
3	Спринтерский бег. Низкий старт. Бег 60 м Броски набивного мяча.	1	Выполнять нормативы на дистанции 60 м: Юн: 8.4 — 9.2 — 10.0 сек Дев: 9.4 — 10.0 -10.8 сек
4	Спринтерский бег 100 м (контрольный тест). Прыжки в длину с места	1	Выполнять нормативы на дистанции 100 м: Юн: 14.2-14.5-15.0 сек Дев. 16.0-16.5-17.0 сек

5	Прыжки в длину с места и разбега. Метание гранаты.	1	Выполнять нормативы по прыжкам в длину с места Юн: 220-200-180 см Дев: 190-170-140 см
6	ОРУ. СБУ. Прыжки в длину. Челночный бег 3X10 м	1	Выполнять нормативы на дистанции 3x10 м: Юн: 7.6 — 8.0 — 8.4 сек Дев: 8.9 — 9.4 — 9.9 сек
7	ОРУ. СБУ. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1	Прыжки в длину с разбега: Юн: 460-430-410 см Дев. 410-380-360 см
8	ОРУ. СБУ. Метание гранаты. Полоса препятствий.	1	Выполнять нормативы по метанию гранаты: Юн: 36 — 32 — 28 м Дев: 26 — 23 — 18 м
9	ОРУ. СБУ. Шестиминутный бег. Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	Выполнять бег в равномерном темпе. Выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.
10	ОРУ. СБУ. Бег 2 км (дев.), 3 км (мал.). Прыжки в высоту.	1	Выполнять нормативы на дистанции 2 км и 3 км: Дев: 10.00 — 11.30 — 12.30 мин Юн: 13.00 — 14.00 — 15.00 мин
11	ОФП. Прыжки в высоту способом «	1	Выполнять нормативы по прыжкам на скакалке (зачёт)

	перешагивание». Прыжки на скакалке.		Юн: 130 — 120 — 110 раз Дев: 135 — 120 — 100 раз
12	ОРУ. СБУ. Прыжки в высоту. Подтягивание в висе (мал), поднимание туловища из положения лежа (дев).	1	Выполнять нормативы по подтягиванию Юн: 12—10- 8 раз Упражнения на пресс: Дев: 40 —35—30 раз
13	ОРУ. СБУ. Прыжки в высоту. Упражнения на пресс.	1	Первая медицинская помощь при травмах. Изучать историю легкой атлетики и запоминать имена спортсменов.
14	ПТБ Техника ведения мяча с изменением скорости и направления. Передача мяча различными способами: в движении, в парах и тройках.	1	Соблюдать ПТБ по баскетболу. Овладеть терминологией. Характеризовать технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Объяснять правила и основы организации игры. Осуществлять судейство игры.
15	Быстрый прорыв (2Х1). Штрафной бросок.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
16	Передача мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок одной	1	Оценка техники выполнения передачи мяча. Моделировать технику освоенных игровых действий и

	рукой от плеча со средней дистанции.		приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
17	Быстрый прорыв (3X2).	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
18	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
19	Нападение против зонной защиты (1X3X1).	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
20	Нападение против зонной защиты (1X3X1). Штрафной бросок.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Осуществлять судейство игры.
21	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2X3).	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
22	Нападение против зонной защиты (2X3).	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и

			действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
23	Техника бросков мяча. Штрафные броски.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
24	Техника защиты Вырывание, выбивание, перехват мяча.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
25	Техника владения мячом. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.	1	Закреплять и совершенствовать освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом.
26	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	Закреплять и совершенствовать защитные действия.
27	Нападение против зонной защиты (2Х3).	1	Закреплять и совершенствовать более сложные приемы техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.
28	ПТБ. Упр.в висе на брусьях. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Лазанье по канату.	1	Соблюдать ПТБ на уроках по гимнастике. Изучать историю гимнастики и запоминать имена выдающихся спортсменов. Соблюдать страховку и само страховку.

29	Упр. в висе на брусках. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Лазанье по канату.	1	Составлять гимнастические комбинации из разученных упражнений. Использовать данные упражнения для развития координационных способностей.
30	ОРУ с гантелями. Лазанье по канату. Упр. на брусках	1	Оценка техники выполнения упражнений на брусках
31	ОРУ с гантелями. Лазанье по канату. Упр. на брусках	1	Применять упражнения для организации самостоятельных тренировок.
32	Лазанье по канату. Упр. в висе на перекладине и брусках.	1	Оценка техники выполнения упражнений на брусках. Описывать технику данных упражнений и составлять комбинации.
33	Лазанье по канату. Упр. в висе на брусках.	1	Применять упражнения для организации самостоятельных тренировок.
34	Лазанье по канату в 2 приема. Упор присев на одной ноге.	1	Оценка техники лазанья по канату в 2 приема. Описывать технику данных упражнений и составлять комбинации.
35	ОРУ на месте. Выполнение комбинаций на разновысоких брусках.	1	Оценка техники выполнения различных комбинаций на разновысоких брусках.
36	ОРУ с обручами. Стойка на лопатках, руках, голове. Акробатические комбинации.	1	Выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов. Описывать технику акробатических упражнений и составлять комбинации.

37	ОРУ. Акробатические соединения. Длинный кувырок, стойка на лопатках, руках, голове.	1	Оценка техники выполнения акробатических соединений. Составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Соблюдать страховку и самостраховку.
38	ОРУ. Акробатические элементы (соединения). Кувырок вперед и назад.	1	Оценка техники выполнения акробатических соединений. Соблюдать страховку и самостраховку.
39	ОРУ. Акробатические элементы (соединения).	1	Оценка техники выполнения элементов. Описывать технику данных упражнений и составлять комбинации.
40	ОРУ. Опорный прыжок.	1	Соблюдать страховку и самостраховку. Описывать технику данного упражнения.
41	ОРУ. Комбинация из разученных элементов.	1	Оценка техники выполнения элементов. Описывать технику данных упражнений и составлять комбинации.
42	О.Ф.П. Опорный прыжок.	1	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Соблюдать страховку и самостраховку.
43	О.Ф.П. Опорный прыжок.	1	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Соблюдать страховку и самостраховку.
44	ОРУ. Комбинация из разученных элементов.	1	Оценка техники выполнения элементов. Соблюдать страховку и самостраховку. Описывать технику данных упражнений и составлять комбинации.

45	Опорный прыжок (зачет)	1	Оценка техники выполнения прыжка. .Соблюдать страховку и само страховку
46	Баскетбол: передачи, броски. Нападение против личной защиты.	1	Соблюдать ПТБ по баскетболу.Характеризовать технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Осуществлять судейство игры.
47	Нападение против личной защиты.	1	Выполнять тактико-технические действия в игре. Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
48	Нападение через центрального. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча)	1	Выполнять тактико-технические действия в игре. Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
49	ПТБ. Повторение техники разученных ходов.	1	Соблюдать ПТБ на уроках по лыжной подготовке. Соблюдать требования к одежде и обуви. Основные правила соревнований.
50	Попеременные двушажные и четырехшажные ходы. Прохождение дистанции до 4 км.	1	Виды лыжного спорта. Изучать историю лыжного спорта и запоминать имена выдающихся лыжников.
51	Попеременные двушажные и четырехшажные	1	Применение лыжных мазей.Оказывать первую помощь

	ходы.		при обморожениях и травмах.
52	Одновременные ходы. Коньковый ход.	1	Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
53	Попеременные двушажные и четырехшажные ходы.	1	Описывать технику изучаемых лыжных ходов
54	Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 3 км.	1	Раскрывать значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.
55	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 5 км.	1	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой.
56	Совершенствовать разученные ходы, спуски, повороты.	1	Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
57	Совершенствовать разученные ходы, спуски, повороты. Эстафеты.	1	Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
58	Переход с одного хода на другой. Спуски с поворотами и торможением.	1	Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные

			ошибки.
59	Эстафеты встречные, линейные, круговые с этапами до 200м без палок и с палками Спуски с поворотами и торможением.	1	Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
60	Эстафеты встречные, линейные, круговые с этапами до 200м Переход с одного хода на другой	1	Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
61	Эстафета. Прохождения дистанции 1 км.	1	К.У.Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.
62	Совершенствование ходов и спусков. Эстафеты.	1	Раскрывать понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.
63	Совершенствование ходов и спусков. Прохождение дистанции 2 км.	1	К.У.Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.
64	Совершенствование ходов и спусков. Эстафета.	1	Раскрывать понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.
65	Совершенствование ходов и спусков.	1	К.У. Выбирать индивидуальный режим физической

	Прохождение дистанции 3 км		нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.
66	Эстафета. Совершение ходов и спусков.	1	Раскрывать понятие техники выполнения лыжных ходов, спусков и правила соревнований.
67	Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите.	1	Соблюдать ПТБ по баскетболу. Овладеть терминологией. Характеризовать технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Объяснять правила и основы организации игры. Осуществлять судейство игры.
68	Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание)	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
69	Индивидуальные действия в защите (выбивание, накрывание мяча).	1	Оценка индивидуальных действий в защите.
70	Нападение через центрального.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
71	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и

			условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
72	Штрафные броски. Учебная игра.	1	Оценка техники выполнения штрафных бросков
73	Тактические действия в нападении и защите.	1	Совершенствовать действия против игрока с мячом и без мяча.
74	ПТБ по волейболу. Нижняя прямая подача и приём мяча.	1	Соблюдать ПТБ по волейболу. Изучать историю волейбола и запоминать имена выдающихся спортсменов-олимпийских чемпионов.
75	Прямой нападающий удар в тройках.	1	Овладеть основными приемами игры в волейбол Применять в игре технические действия.
76	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.	1	Осуществлять судейство игры.
77	Прямой нападающий удар в тройках.	1	Оценка техники выполнения нападающего удара
78	Верхняя подача мяча в парах, тройках.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
79	Верхняя подача мяча в парах, тройках. Нижний приём мяча.	1	Оценка техники выполнения верхней подачи.
80	Прямой нападающий удар из 3-ой зоны.	1	Использовать игровые упражнения для развития координационных способностей.

81	Прямой нападающий удар из 2-ой зоны.	1	Оценка техники выполнения нападающего удара
82	Индивидуальное и групповое блокирование.	1	Оценка техники выполнения группового блокирования.
83	Индивидуальное и групповое блокирование.	1	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
84	Прямой нападающий удар из 3-ой зоны	1	Оценка техники выполнения нападающего удара
85	Индивидуальное и групповое блокирование.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
86	Прямой нападающий удар из 2-ой зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.	1	Оценка техники выполнения нападающего удара. Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
87	Прямой нападающий удар из 4-ой зоны.	1	Оценка техники выполнения нападающего удара
88	Индивидуальное и групповое блокирование.	1	Оценка техники выполнения группового блокирования.
89	Прямой нападающий удар из 4-ой зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.	1	Оценка техники выполнения нападающего удара
90	Индивидуальное и групповое блокирование,	1	Моделировать технику освоенных игровых действий и

	страховка блокирующих.		приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
91	Позиционное нападение со сменой места.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
92	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих.	1	Оценка техники выполнения группового блокирования.
93	Позиционное нападение со сменой места.	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Осуществлять судейство игры.
94	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1	Применять способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками.
95	Прыжки в высоту с разбега. Челночный бег 3X10 м.	1	Выполнять нормативы на дистанции 3x10 м Юн: 7.6 — 8.0 — 8.4 сек Дев: 8.9 — 9.4 — 9.9 сек

96	Прыжки в высоту. Челночный бег 10X10 м.	1	Выполнять нормативы на дистанции 10x10 м: Юн: 27.0 — 29.0 — 31.0 сек Дев: 30.0 — 32.0 — 34.0 сек
97	Метание гранаты. Бег 30,60 м	1	Выполнять нормативы на дистанции 30м и 60 м. Юн: 4.2 _ 4.9 — 5.0 сек Дев:4.7 — 5.0 — 5.4 сек Юн: 8.4 — 9.2 — 10.0 сек Дев. 9.4 — 10.0 -10.8 сек
98	Метание гранаты. Бег 100 м (контрольный тест).	1	Выполнять нормативы на дистанции 100 м: Юн: 14.2-14.5-15.0 сек Дев. 16.0-16.5-17.0 сек
99	Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки на скакалке.	1	Выполнять нормативы по прыжкам в длину с места Юн: 220-200-180 см Дев: 190-170-140 см
100	Бег 2 км (дев) , 3 км (юн). Прыжки в длину с разбега.	1	Выполнять нормативы на дистанции 2 км: Дев: 10.00-1130-1230 сек. 3 км: Юн:13.00-14.00-15.00 мин.
101	Прыжки в длину способом «согнув ноги». Эстафетный бег.	1	Выполнять нормативы по прыжкам в длину с разбега: Юн: 460-430-410 см

			Дев. 410-380-360 см
102	Прыжки в высоту. Эстафетный бег.	1	Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.