

I. Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»

Базовым результатом образования в области физической культуры в средней школе является сформированность у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

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

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическим упражнением 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;

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- Для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- Подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;
- Организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- Активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- Понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

Владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

II. Содержание тем учебного предмета

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1. Социокультурные основы.

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

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

1.2. Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

1.3. Медико-биологические основы.

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.5. Баскетбол.

10-11 классы. 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.

1.6. Волейбол.

10-11 классы. Терминология волейбола. 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.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

10-11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика.

10-11 классы. 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.

1.9. Лыжная подготовка

10 – 11 классы. Основы биомеханики лыжных ходов. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовки.

2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
1	2	3	4
Скоростные	Бег 100 м, с. Бег 30 м, с.	14,3 5,0	17,5 5,4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой	10	—
	Подтягивания из вися, лежа на низкой перекладине, количество раз	—	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	-	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	-

№	РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	ЦЕЛЬ	ОСНОВНЫЕ ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ И НАВЫКИ УЧАЩИХСЯ
1	Легкая атлетика	Совершенствование упражнений по легкой атлетике, изучавших в 9 классе.	<ul style="list-style-type: none"> • Знать правила безопасности при занятии легкой атлетикой и оказание первой медицинской помощи при травмах; • Уметь выполнять низкий старт и знать технику стартового разбега. • Совершенствовать технику бега на короткие и длинные дистанции; • уметь совершать прыжки в длину; • уметь совершать прыжки в высоту; • метать гранату с разбега.
2	Баскетбол	Совершенствование навыков игры в баскетбол	<ul style="list-style-type: none"> • совершенствовать технику передвижения, остановок, поворотов и стоек; • совершенствовать передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча, с ударом о пол; • уметь водить мяч на месте, в движении, с изменением направления и скорости; • бросать мяч двумя руками с места и в движении; • вырывать и выбивать мяч; • владеть индивидуальными действиями в нападении и защите.
3	Гимнастика	Совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах	<ul style="list-style-type: none"> • уметь выполнять строевые упражнения; • уметь составлять комплекс ОРУ без предметов;

		и элементов акробатики.	<ul style="list-style-type: none"> • уметь выполнять акробатические упражнения; • уметь выполнять упражнения в висах и упорах; • уметь выполнять упражнения в равновесии; • уметь выполнять опорный прыжок; • уметь лазить по канату, гимнастической стенке, подтягиваться, отжиматься.
4	Лыжная подготовка	Совершенствование способов передвижения на лыжах	<ul style="list-style-type: none"> • знать технику безопасности при занятиях лыжным спортом; • применять лыжный инвентарь, согласно правилам; • знать и уметь выполнять все способы передвижения на лыжах; • знать основы горнолыжной техники; • уметь пробегать дистанцию 3000 м на скорость; • знать основы оказания помощи при обморожениях и травмах.
5	Волейбол	Совершенствование навыков игры в волейбол.	<ul style="list-style-type: none"> • Знать правила игры в волейбол; • Знать основные правила судейства; • Усвоить стойки и перемещения на площадке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед • Освоить приемы техники нападающего удара; • Уметь свободно играть в волейбол, применяя все знания, умения и навыки.
6	Футбол	Совершенствование навыков игры в футбол.	<ul style="list-style-type: none"> • Знать правила безопасности при занятии футболом и оказание первой медицинской помощи при травмах; • Знать основные правила судейства; • Уметь свободно играть в футбол, применяя все знания, умения и навыки.

**III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ с указанием количества часов,
отводимых на изучение каждой темы**

	Разделы и темы	Количество часов	
		Рабочая программа по классам	
		10	11
I	Знания о физической культуре:	В процессе урока	
	-физическая культура	<i>в процессе урока</i>	
	-из истории физической культуры	<i>в процессе урока</i>	
	-физическое развитие	<i>в процессе урока</i>	
II	Способы физкультурной деятельности	В процессе урока	
	-самостоятельные занятия	<i>в процессе урока</i>	
	-самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	<i>в процессе урока</i>	
	-самостоятельные игры и развлечения	<i>в процессе урока</i>	
III	Физическое совершенствование:	102	102
Физкультурно-оздоровительная деятельность		В процессе урока	
Спортивно-оздоровительная деятельность			
	-гимнастика с основами акробатики	16	16
	-легкая атлетика	19	19
	-спортивные игры	30	30
	-лыжная подготовка	18	18
	-кроссовая подготовка	19	19
Общеразвивающие упражнения		в содержании соответствующих разделов программы	
	ИТОГО:	102	102

При отсутствии погодных условий раздел «Лыжные гонки» заменяется расширенным освоением содержания тем «Гимнастика» и «Кроссовая подготовка».

Планирование уроков 10 класс

№ урока	Тема урока	Кол – во часов, отводимых на изучение каждой темы	Дата проведения	
			план	факт
1	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Низкий старт (30 м). Стартовый разгон.	1		
2	Низкий старт. Бег на результат 30 м. Бег по дистанции (70–90 м). Эстафетный бег.	1		
3	Низкий старт. Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование.	1		
4	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег	1		
5	Прыжок в длину. Челночный бег. Многоскоки. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упр.	1		
6	Прыжок в длину. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	1		

7	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
8	Метание гранаты в коридор (10 м). ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	1		
9	Метание гранаты на дальность с разбега Развитие скоростно - силовых качеств.	1		
10	Метание гранаты на дальность.	1		
11	Кроссовая подготовка. Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Правила соревнований по кроссу	1		
12	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости	1		
13	Бег (16 мин). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	1		
14	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	1		
15	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	1		
16	Бег (18 мин). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	1		
17	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости	1		
18	Бег (19 мин). Преодоление препятствий. Специальные беговые упражнения.	1		
19	Бег (20 мин). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	1		
20	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1		
21	Бег (21 мин). Преодоление препятствий. Развитие выносливости	1		
22	Бег (21 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости	1		
23	Спортивные игры. волейбол Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
24	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1		
25	Стойки и передвижения игроков. Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
26	Стойки и передвижения игроков. Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
27	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Блокирование. Учебная игра	1		
28	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
29	Стойки и передвижения игроков. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра	1		
30	Стойки и передвижения игроков. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	1		
31	Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	1		

32	Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1		
33	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	1		
34	Гимнастика Инструктаж по ТБ. Повороты в движении. ОРУ на месте. Три кувырка вперёд слитно. Развитие силы.	1		
35	Повороты в движении. Три кувырка слитно. Развитие силы	1		
36	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Кувырок вперёд-назад. Мост. Развитие силы	1		
37	Повороты в движении. Стойка на лопатках в полушпагат. Висы. Развитие силы	1		
38	ОРУ с обручами. Комбинация из акробатических элементов. Упражнения в равновесии. Развитие силы	1		
39	Стойка на лопатках, два кувырка назад. Мост. Развитие координационных способностей.	1		
40	Повороты в движении. Лазание по шесту. Развитие силы	1		
41	ОРУ на месте. Лазание по шесту	1		
42	Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад.	1		
43	Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад.	1		
44	Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. координационных способностей	1		
45	Комбинация из разученных акробатических элементов. Прыжки. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
46	Комбинация из разученных элементов. Прыжки скакалке. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
47	Комбинация из разученных элементов. Прыжки на скакалке. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
48	Комбинация из разученных акробатических элементов.	1		
49	Прыжки. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
50	Лыжная подготовка. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника попеременного двухшажного хода.	1		
51	Техника попеременного двухшажного хода.	1		
52	Техника попеременного двухшажного хода	1		
53	Одновременный одношажный ход.	1		
54	Попеременный двухшажный ход.	1		
55	Одновременный бесшажный ход.	1		
56	Одновременный бесшажный и одношажный ход.	1		
57	Дистанция 1 км на время	1		
58	Подъемы, спуски, торможение «плугом».	1		
59	Дистанция 2 км на время.	1		
60	Подъем «лесенкой», спуск в средней стойке.	1		
61	Прохождение дистанции 3 км.	1		
62	Подъемы, спуски, торможение, поворот «плугом». Эстафеты.	1		
63	Подъемы, спуски, торможение, поворот «плугом». Эстафеты.	1		
64	Дистанция 2,5 км на время	1		
65	Дистанция 2,5 км на время	1		
66	Эстафеты, подвижные игры.	1		
67	Закрепление изученных элементов лыжной подготовки. Развитие выносливости. Игры и эстафеты.	1		
68	Спортивные игры. Футбол. Инструктаж по ТБ. Двухсторонняя игра.	1		
69	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Двухсторонняя игра.	1		

70	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Двухсторонняя игра.	1		
71	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Двухсторонняя игра.	1		
72	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Двухсторонняя игра.	1		
73	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места. Двухсторонняя игра.	1		
74	Спортивная игра (баскетбол) Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра.	1		
75	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра.	1		
76	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра.	1		
77	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 × 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
78	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1 × 3 × 1). Игра	1		
79	Бросок одной рукой от плеча. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра.	1		
80	Ведение мяча. Передача мяча в движении. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением. Нападение против личной защиты. Учебная игра	1		
81	Ведение мяча. Передача мяча в движении. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением. Нападение против личной защиты. Учебная игра	1		
82	Ведение и передача мяча с сопротивлением. Нападение против личной защиты. Учебная игра.	1		
83	Бросок одной рукой от плеча. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра.	1		
84	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
85	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального.	1		
86	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра.	1		
87	Кроссовая подготовка. Инструктаж по ТБ. Бег (15 мин). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.	1		
88	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу	1		
89	Бег (18 мин). Развитие выносливости.	1		
90	Бег (19 мин). Специальные беговые упражнения.	1		

91	Бег (20 мин). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	1		
92	Бег (21 мин). Преодоление горизонтальных препятствий	1		
93	Бег (21 мин). Развитие выносливости	1		
94	Легкая атлетика Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м).	1		
95	Низкий старт (30 м). Челночный бег.	1		
96	Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	1		
97	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. Челночный бег. Биохимическая основа метания	1		
98	Метание гранаты из различных положений. Правила соревнования по легкой атлетике	1		
99	Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
100	Прыжок в длину. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
101	Низкий старт (60 м). Челночный бег.	1		
102	Бег по дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		

11 класс

№ урока	Тема урока	Кол – во часов, отводимых на изучение каждой темы	Дата проведения	
			план	факт
1	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Низкий старт (30 м). Стартовый разгон.	1		
2	Низкий старт. Бег на результат 30 м. Бег по дистанции (70–90 м). Эстафетный бег.	1		
3	Низкий старт. Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование.	1		
4	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег	1		
5	Прыжок в длин . Челночный бег. Многоскоки. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упр.	1		
6	Прыжок в длину. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	1		
7	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
8	Метание гранаты в коридор (10 м). ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	1		
9	Метание гранаты на дальность с разбега Развитие скоростно - силовых качеств.	1		
10	Метание гранаты на дальность.	1		
11	Кроссовая подготовка. Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Правила соревнований по кроссу	1		
12	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости	1		
13	Бег (16 мин). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	1		
14	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	1		
15	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	1		

16	Бег (18 мин). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	1		
17	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости	1		
18	Бег (19 мин). Преодоление препятствий. Специальные беговые упражнения.	1		
19	Бег (20 мин). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	1		
20	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1		
21	Бег (21 мин). Преодоление препятствий. Развитие выносливости	1		
22	Бег (21 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости	1		
23	Спортивные игры. волейбол Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
24	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1		
25	Стойки и передвижения игроков. Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
26	Стойки и передвижения игроков. Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
27	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Блокирование. Учебная игра	1		
28	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
29	Стойки и передвижения игроков. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра	1		
30	Стойки и передвижения игроков. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	1		
31	Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	1		
32	Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1		
33	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	1		
34	Гимнастика Инструктаж по ТБ. Повороты в движении. ОРУ на месте. Три кувырка вперёд слитно. Развитие силы.	1		
35	Повороты в движении. Три кувырка слитно. Развитие силы	1		
36	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Кувырок вперёд-назад. Мост. Развитие силы	1		
37	Повороты в движении. Стойка на лопатках в полушагатах. Висы. Развитие силы	1		
38	ОРУ с обручами. Комбинация из акробатических элементов. Упражнения в равновесии. Развитие силы	1		
39	Стойка на лопатках, два кувырка назад. Мост. Развитие координационных способностей.	1		
40	Повороты в движении. Лазание по шесту. Развитие силы	1		
41	ОРУ на месте. Лазание по шесту	1		
42	Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад.	1		

43	Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад.	1		
44	Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. координационных способностей	1		
45	Комбинация из разученных акробатических элементов. Прыжки. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
46	Комбинация из разученных элементов. Прыжки скакалке. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
47	Комбинация из разученных элементов. Прыжки на скакалке. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
48	Комбинация из разученных акробатических элементов.	1		
49	Прыжки. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
50	Лыжная подготовка. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника попеременного двухшажного хода.	1		
51	Техника попеременного двухшажного хода.	1		
52	Техника попеременного двухшажного хода	1		
53	Одновременный одношажный ход.	1		
54	Попеременный двухшажный ход.	1		
55	Одновременный бесшажный ход.	1		
56	Одновременный бесшажный и одношажный ход.	1		
57	Дистанция 1 км на время	1		
58	Подъемы, спуски, торможение «плугом».	1		
59	Дистанция 2 км на время.	1		
60	Подъем «лесенкой», спуск в средней стойке.	1		
61	Прохождение дистанции 3 км.	1		
62	Подъемы, спуски, торможение, поворот «плугом». Эстафеты.	1		
63	Подъемы, спуски, торможение, поворот «плугом». Эстафеты.	1		
64	Дистанция 2,5 км на время	1		
65	Дистанция 2,5 км на время	1		
66	Эстафеты, подвижные игры.	1		
67	Закрепление изученных элементов лыжной подготовки. Развитие выносливости. Игры и эстафеты.	1		
68	Спортивные игры. Футбол. Инструктаж по ТБ. Двухсторонняя игра.	1		
69	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Двухсторонняя игра.	1		
70	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Двухсторонняя игра.	1		
71	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Двухсторонняя игра.	1		
72	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Двухсторонняя игра.	1		
73	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места. Двухсторонняя игра.	1		
74	Спортивная игра (баскетбол) Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра.	1		
75	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра.	1		
76	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра.	1		
77	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Быстрый	1		

	прорыв (3 × 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств			
78	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1 × 3 × 1). Игра	1		
79	Бросок одной рукой от плеча. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра.	1		
80	Ведение мяча. Передача мяча в движении. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением. Нападение против личной защиты. Учебная игра	1		
81	Ведение мяча. Передача мяча в движении. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением. Нападение против личной защиты. Учебная игра	1		
82	Ведение и передача мяча с сопротивлением. Нападение против личной защиты. Учебная игра.	1		
83	Бросок одной рукой от плеча. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра.	1		
84	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
85	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального.	1		
86	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра.	1		
87	Кроссовая подготовка. Инструктаж по ТБ. Бег (15 мин). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.	1		
88	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу	1		
89	Бег (18 мин). Развитие выносливости.	1		
90	Бег (19 мин). Специальные беговые упражнения.	1		
91	Бег (20 мин). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	1		
92	Бег (21 мин). Преодоление горизонтальных препятствий	1		
93	Бег (21 мин). Развитие выносливости	1		
94	Легкая атлетика Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м).	1		
95	Низкий старт (30 м). Челночный бег.	1		
96	Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	1		
97	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. Челночный бег. Биохимическая основа метания	1		
98	Метание гранаты из различных положений. Правила соревнования по легкой атлетике	1		
99	Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
100	Прыжок в длину. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
101	Низкий старт (60 м). Челночный бег.	1		
102	Бег по дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		

Приложение к программе по предмету «Физическая культура» 10-11 класс

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	физические 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	5,95,3	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 3 x 10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0—7,7	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	Прыжки 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	1300 и выше	1050—1200	900 и ниже	1500 и выше	1300—1400	1100 и ниже
			17		1050—1200	900	1500	1300—1400	1100
				1300					
5	Гибкость	Наклон 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 девушки	Подтягивание: кол-во раз (юн)	16- 17	4, 5	8—9, 10	11, 12 (11к)			
			16- 17 д				6 и ниже	13-15	18 и выше