

**Рассмотрено** на заседании  
МО учителей  
физической культуры  
(протокол №1 от 26.08.2021 г.)

**Утверждаю**

приказ №73-оп от 31.08.2021 г.

Директор МБОУ СОШ №35 г. Пензы

 Г. М. Шадчнева



Одобрено педагогическим советом  
МБОУ СОШ № 35  
(протокол №8 от 27.08.2021 г.)

**Рабочая программа  
по физической культуре  
10-11 класс**

# **I. Планируемые результаты**

## **Личностные результаты**

1) в области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

2) в области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

3) в области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

4) в области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

5) в области коммуникативной культуры:

- умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

б) в области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Метапредметные результаты**

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты**

#### ***Выпускник на базовом уровне научится:***

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой,

- определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различного уровня сложности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

***Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:***

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

**Основные требования к учащимся**

В результате освоения содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Объяснять:**

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных

занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

#### **Соблюдать правила:**

личной гигиены и закаливания организма; организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом; культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

#### **Проводить:**

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- приемы массажа и самомассажа;

- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

- судейство соревнований по одному из видов спорта.

#### **Составлять:**

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

#### **Определять:**

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

#### **Двигательные умения и навыки**

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды с места и с полного разбега с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель; метать теннисный мяч в вертикальную цель.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из

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

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

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

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** осуществлять подготовку к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)". Использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

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

## **II. Содержание учебного предмета «Физическая культура».**

### **Физическая культура и здоровый образ жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

### **Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

Основы знаний о физической культуре

Правовые основы физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями. Организация и проведение спортивно – массовых соревнований. Способы регулирования массы тела человека. Современные спортивно – оздоровительные системы физических упражнений.

### **Спортивные игры: Баскетбол. Волейбол. Футбол**

Терминология избранной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

### **Гимнастика с элементами акробатики.**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

### **Легкоатлетические упражнения.**

Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. Виды соревнования по л/а и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Прикладное значение л/а упражнений. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

### **Лыжная подготовка.**

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.

### **Спортивные игры**

#### **Баскетбол.**

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

#### **Волейбол**

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подачи мяча. Варианты нападающего удара. Варианты блокирования нападающих ударов, страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

#### **Футбол**

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой и грудью. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, перехват, отбор). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

**Строевые упражнения.** Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами:** комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении, с набивными мячами, со скакалкой, с гимнастическими скамейками.

**Акробатические упражнения: юноши:** длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150 – 180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.

**Девушки:** сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.



**Висы и упоры: юноши:** подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. **Девушки:** подтягивание из вися лежа.

**Опорные прыжки: юноши:** прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 – 120 см.

**Девушки:** прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см..)

**Развитие координационных способностей:** комбинации ОРУ с предметами и без; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения на скамейках, на стенке. Акробатические упражнения. Игры, эстафеты, полоса препятствий.

**Развитие силовых способностей и силовой выносливости: юноши:** лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание по гимнастической лестнице без помощи ног. Упражнения в висах и упорах с гантелями, штангой, набивными мячами.

**Девушки:** упражнения в висах и упорах, ОРУ с предметами и без, в парах.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

**Развитие гибкости:** ОРУ с повышенной амплитудой. Упражнения с партнёром, акробатические, на стенке, с предметами.

#### **Легкая атлетика**

**Техника спринтерского бега:** высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег на результат 100 м.

**Техника длительного бега:** бег в равномерном темпе от 15 до 25 мин. Бег на 1000 м, 2000м (д); 3000м (ю).

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 13—15 шагов разбега.

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега.

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча и мяча весом 150г с места на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с полного разбега на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния (юноши до 20м, девушки 12 – 14 м). Метание гранаты с места на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние (ю – 700г, д – 500г); в цель (2\*2) с расстояния 10 – 12м. Броски набивного мяча (ю – 3 кг, д – 2 кг).

**Развитие выносливости:** кросс до 25 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег с гандикапом, командами, в парах.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

### **Лыжная подготовка/ОФП**

**Техника лыжных ходов:** переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км(д), до 6 км (ю). Игры. Эстафеты с преодолением препятствий.

### **Уровень развития двигательных качеств**

В связи с Постановлением правительства от 11 июня 2014 года № 540 программной и нормативной основой системы физического воспитания является Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Соответственно, приказами Минобразования в 2014 году были закреплены дополнительные требования к планируемым результатам по физической культуре, связанные с подготовкой к выполнению нормативов ВФСК ГТО. В контексте данных нововведений целесообразно в качестве методов контроля применять тестовые испытания соответствующих возрасту учащихся ступеней комплекса «ГТО».

### III. Тематическое планирование

#### 10 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	
		класс	
		10 (ю)	10 (д)
<b>1.</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>2.</b>	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	В процессе проведения урока	
<b>3.</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>64</b>	<b>64</b>
3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе проведения урока	
3.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность:		
3.2.1.	Легкая атлетика	15	15
3.2.2.	Волейбол	14	14
3.2.3.	Баскетбол	8	8
3.2.4.	Гимнастика с элементами акробатики. Элементы единоборств	13	13
3.2.5.	Лыжная подготовка	6	6
3.2.6.	Кроссовая подготовка	8	8
<b>Итого:</b>		<b>68</b>	<b>68</b>

#### 11 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	
		класс	
		11 (ю)	11 (д)
<b>1.</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>2.</b>	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	В процессе проведения урока	
<b>3.</b>	<b>Физическое совершенствование</b>		
3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе проведения урока	
3.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность:	<b>65</b>	<b>65</b>
3.2.1.	Легкая атлетика	18	18
3.2.2.	Волейбол	14	14
3.2.3.	Баскетбол	9	9
3.2.4.	Гимнастика с элементами акробатики. Элементы единоборств	12	12
3.2.5.	Лыжная подготовка	6	6
3.2.6.	Кроссовая подготовка	6	6
<b>Итого:</b>		<b>68</b>	<b>68</b>

**Календарно-тематическое планирование  
10 класс**

№п/п	Тема	Дата
	<b>Знания о физической культуре (2 часа)</b>	
1	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	
2	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: история и развитие в современном обществе	
	<b>Легкая атлетика (8 часов)</b>	
3	Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Скоростной бег 30 м.	
4	Выполнение контрольных тестов	
5	Спринтерский бег. Бег 60 м. Результат.	
6	Спринтерский бег. Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров.	
7	Прыжок в длину	
8	Метание гранаты и мяча 150 гр.	
9	Метание гранаты на дальность.	
10	Совершенствование техники челночного бега. Перебежки с различной скоростью на заданные расстояния	
	<b>Кроссовая подготовка (2 часа)</b>	
11	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	
12	Бег по слабопересеченной местности	
	<b>Гимнастика с элементами акробатики. Элементы единоборств (13 часов)</b>	
13	Висы и упоры	
14	Висы и упоры	
15	Выполнение контрольных тестов	
16	Висы и упоры. Элементы художественной гимнастики	
17	Акробатика. «Балансе». Элементы единоборств.	
18	Акробатические связки. Элементы единоборств.	
19	Стойка на голове и руках. Разминка перед схваткой.	
20	Акробатические связки. Элементы единоборств.	
21	ОП. Лазание и перелезание. Акробатические связки. Броски через бедро.	
22	ОП. Лазание по 2 канатам. Элементы шейпинга. Элементы единоборств.	
23	Опорный прыжок. Лазание на скорость. Учебная схватка.	
24	ОП. Силовые упражнения и единоборства в парах.	
25	Опорные прыжки. Самооборона без оружия.	
	<b>Волейбол (14 часов)</b>	
26	Комбинации из передвижений и остановок волейболиста.	
27	Специальные упражнения волейболиста. Поддачи (варианты).	
28	Работа с мячом индивидуально. Круговая тренировка.	
29	Нападающий удар из зон 4×2.	
30	Волейбол. Учебная игра.	
31	Игра от сетки. Специальные ОФП волейболиста.	
32	Поддачи (варианты). Учебная игра.	
33	Блок. Поддачи. Нападающий удар	

34	Нападающий удар. Учебная игра.	
35	Нападающий удар. Подачи. Одиночное блокирование.	
36	Одиночное блокирование. Учебная игра.	
37	Нападающий удар. Работа от сетки. Учебная игра.	
38	Работа над передачей и приемом в парах, стойках со сменой мест.	
39	Работа над передачей и приемом в парах, стойках со сменой мест.	
	<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>	
40	Теоретический. Формирование здорового образа жизни. Профилактика заболеваний	
	<b>Лыжная подготовка (6 часов)</b>	
41	Попеременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции до 1км	
42	Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков. Передвижение по дистанции до 1км	
43	Одновременный бесшажный ход. Дистанция-2 км.	
44	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом».	
45	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход – контроль на технику.	
46	Проведение встречной эстафеты с этапом до 100м без палок.	
	<b>Баскетбол (8 часов)</b>	
47	Передача мяча различными способами в движении.	
48	Тактические действия в обороне. Броски по кольцу в прыжке.	
49	Бросок в прыжке со средней дистанции. Учебная игра	
50	Передачи с пассивным сопротивлением.	
51	Развитие скоростных качеств. Учебная игра	
52	Выполнение контрольных тестов	
53	Броски по кольцу после ведения. «Стритбол»	
54	Броски по кольцу в прыжке. Учебная игра.	
	<b>Кроссовая подготовка (6 часов)</b>	
55	Бег по пересеченной местности в равномерном темпе	
56	Бег по пересеченной местности. Метание гранаты.	
57	Бег и метание гранаты	
58	Бег. Работа с отягощением	
59	Бег по пересеченной местности	
60	Бег по пересеченной местности (3000м – 2000м)	
	<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>	
61	Формирование ЗОЖ.	
	<b>Легкая атлетика (7 часов)</b>	
62	Прыжки в высоту	
63	Выполнение контрольных тестов	
64	Спринтерский бег. Эстафетный бег	
65	Спринтерский бег. Эстафетный бег	
66	Метание гранаты. Прикладной бег.	
67	Метание гранаты. Прикладной бег.	
68	Заключительный урок. Задание на лето.	

**Календарно-тематическое планирование  
11 класс**

<b>№п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Дата</b>
	<b>Знания о физической культуре (2 часа)</b>	
1	Физическая культура и продолжительность жизни человека	
2	Адаптация организма как основа физической подготовки человека	
	<b>Легкая атлетика (6 часов)</b>	
3	Спринтерский бег	
4	Выполнение контрольных тестов	
5	Спринтерский бег.	
6	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	
7	Прыжок в длину	
8	Метание гранаты	
	<b>Кроссовая подготовка (2 часа)</b>	
9	Бег по пересеченной местности	
10	Бег по пересеченной местности. Элементы футбола.	
	<b>Гимнастика с элементами акробатики. Элементы единоборств (12 часов)</b>	
11	Выполнение контрольных тестов	
12	Висы и упоры. Лазание	
13	Висы и упоры. Лазание в два приёма на скорость.	
14	Висы и упоры. Лазание. Преодоление препятствий	
15	Висы. Упоры. Подтягивание. Лазание	
16	Стойки на руках (варианты). Акробатические упражнения. ОП. Элементы единоборств.	
17	Акробатические связки. Приёмы борьбы лёжа.	
18	Акробатика. Элементы художественной гимнастики. Приёмы борьбы стоя.	
19	Акробатика. Опорные прыжки. Элементы единоборств. Бросок через бедро.	
20	Акробатика. Силовые упражнения в парах. Опорные прыжки	
21	Акробатика. Опорные прыжки. Учебные схватки.	
22	Акробатика. Упражнения в парах. Самоконтроль.	
	<b>Волейбол (14 часов)</b>	
23	Волейбол. Стойки и передвижения. Специальные упражнения волейболиста. Прием-подача сверху, снизу.	
24	Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар.	
25	Верхняя передача мяча через сетку.	
26	Прямой нападающий удар в тройках.	
27	Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	
28	Нападающий удар из зон 2-3-4. Учебная игра.	
29	Подачи (варианты). Круговая тренировка.	
30	Прием передачи сверху. Поддача на качество.	
31	Прием передачи снизу. Поддача на качество	
32	Нападающий удар. Подачи. Одиночное блокирование.	
33	Прием-передача, перевод мяча через сетку кулаком.	
34	Подачи (варианты) на точность. Блок. Учебная игра.	
35	Нападающий удар. Учебная игра.	
36	Работа над передачей и приемом в парах, тройках со сменой мест.	
	<b>Знания о физической культуре (1 часа)</b>	

37	Формирование ЗОЖ. Профилактика заболеваний	
	<b>Лыжная подготовка (6 часов)</b>	
38	Попеременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции до 1км	
39	Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков. Передвижение по дистанции до 1км	
40	Одновременный бесшажный ход. Дистанция-2 км.	
41	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом».	
42	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход – контроль на технику.	
43	Совершенствование ранее изученных лыжных ходов. Прохождение 1000м	
	<b>Баскетбол (9 часов)</b>	
44	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок. Передачи (варианты).	
45	Броски по кольцу после ведения. «Стритбол»	
46	Быстрый прорыв (2×1). Бросок в прыжке со средней дистанции.	
47	Ведения с сопротивлением. Быстрый прорыв. Учебная игра.	
48	Передачи различными способами в движении.	
49	Броски по кольцу со среднего расстояния.	
50	Броски по кольцу после ведений и с места.	
51	Выполнение баскетбольных тестов.	
52	Штрафные броски. Учебная игра.	
	<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>	
53	Инструктаж по Т.Б. Правила приема воздушных и солнечных ванн. Прыжок в длину.	
54	Прыжок в длину. Тестирование прыжков в длину с места (нормы ГТО). Круговая тренировка	
55	Контрольный урок. Прыжок в длину. Круговая тренировка.	
56	Челночный бег 3x10 (нормы ГТО). Метание мяча в цель.	
57	Метание мяча с разбега на дальность. Челночный бег 3x10 на результат (нормы ГТО)	
58	Метание мяча в цель. Высокий старт и скоростной бег	
59	Метание мяча в цель. Высокий старт и скоростной бег	
60	Метание мяча в цель – контроль на результат (нормы ГТО). Круговая тренировка	
61	Метание гранаты	
62	Спринтерский бег	
63	Спринтерский бег	
64	Спринтерский бег	
	<b>Кроссовая подготовка (4 часа)</b>	
65	Бег по пересеченной местности.	
66	Бег с изменением скорости.	
67	Бег по пересеченной местности в равномерном темпе.	
68	Бег по пересеченной местности. Смешанное передвижение	