

Частное общеобразовательное учреждение — Лицей №1 «Спутник»

РАССМОТРЕНО
на заседании методического
совета Лицея №1 «Спутник»
протокол № 1
от 25 08 2018г.
Председатель методического
совета Лицея №1 «Спутник»

Урул
Н.С. Урул

УТВЕРЖДАЮ
Директор лицея №1
«Спутник»

И.Ю. Ермоленко



Рабочая программа

Наименование учебного предмета **Физическая культура**

Класс **10-11**

Уровень общего образования **базовый**

Количество часов по учебному плану 10,11 классе 102 часа в год в неделю 3 час.

Составлена на основе **Программа к предметной линии учебников «Физическая культура 10-11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Лях. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010» автор (ры): доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич, учебник Лях В.И. Физическая культура (базовый уровень) 10-11 класс, 2018**

Тематическое планирование составил: А.А. Писаренко.

Пояснительная записка

Программа разработана на основе:

1. Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утв. приказом Минобразования России от 05.03.2004 № 1089;
2. «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов». Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. (Издательство Москва «Просвещение» 2008);
3. Федерального базисного учебного плана, утв. приказом Минобразования России: от 09.03.2004 № 1312;
4. учебник Лях В.И. Физическая культура (базовый уровень) 10-11 класс, 2018

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента

невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов.

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Основное содержание программы

1. Физкультурно-оздоровительная деятельность Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью Способы физкультурно-оздоровительной деятельности

2. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью

2.1 гимнастика с основами акробатики: совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы). Прикладные упражнения на гимнастических снарядах, в висах и упорах; ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы (юноши).

2.2 Легкая атлетика: Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Бег в равномерном и переменном темпе; Скоростной 100 м. Прыжки с разбега в длину и высоту. Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания;

2.3 Спортивные игры: Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе). Упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление). Волейбол: прием и передача мяча в различных комбинациях; нападающий удар, блокировка; подачи мяча; игра по правилам. Баскетбол: комбинации ведения, ловли, передачи мяча; Разновидности бросков.

2.4 Лыжная подготовка: Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). 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.

3. Развитие физических качеств: физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости подвижные игры и эстафеты.

Требования к уровню подготовки выпускника

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы 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 самостоятельных 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 самостоятельные 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.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различнв по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырёхшажного варианта бросковъх шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: 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: 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 подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

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 х 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 выше
			17	1300	1050—1200	900	1500	1300—1400	1100 и ниже
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	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16	4 и ниже	8—9	11 и выше			
		17	5	9—10	12				
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16				6 и ниже	13—15	18 и выше
			17				6	13—15	18

Годовое распределение сетки часов на разделы по рабочей программе физического воспитания в 10 – 11 классах.

Разделы рабочей программы	Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования	Классы		Всего часов
		10	11	
1	2	3	4	5
Основы знаний о физкультурной деятельности	Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы	4	4	8
Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой	Основы техники безопасности и профилактика травматизма	2	2	4
Способы физической деятельности с общеприкладной направленностью:	Развитие способностей физических качеств			
- Скорость		5	5	10
- Сила		5	5	10
- Выносливость		10	10	20
- Координация		5	5	10
- Гибкость		3	3	6
- Скоростно-силовые		5	5	10
Итого по разделу двигательных способностей:		39	39	78
Способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью:	Двигательные действия и навыки, действия и приёмы в подвижных и спортивных играх			
- Гимнастика, акробатика		7	7	14
- Футбол		8	8	16
- Баскетбол		9	9	18
- Волейбол		14	14	28
- Лёгкая атлетика		7	7	14
Вариативная часть:				
- Лёгкая атлетика		6	6	12
- Волейбол		4	4	8
- Баскетбол		2	2	4
- Футбол		5	5	10
- Подведение итогов учебного года		1	1	2
ИТОГО:		63	63	126
ВСЕГО:		102	102	204

Календарно – тематическое планирование по рабочей программе физического воспитания в 10 – 11 классах.

№ п/п	Разделы программы	Элементы федерального компонента государственного стандарта среднего образования по физической культуре	Темы уроков по классам		Формы контроля	Оснащённость урока	Примерные Календарные сроки изучения
			10 класс	11 класс			
1	Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях ФК	Основы техники безопасности, профилактика травматизма	Вводный инструктаж по технике безопасности, первичный инструктаж на рабочем месте на уроках физической культуры		Фронтальный опрос	Инструкции и журнал по технике безопасности	Сентябрь.
2	ОРУ (выносливость)	Развитие ОФК	ОРУ на закрепление общей выносливости. Равномерный бег 800 метров		Корректировка техники бега	Беговая дорожка	Сентябрь.
3	ОРУ (координация)	Развитие ОФК	Закрепление	Совершенствование	Корректировка техники поворотов	Беговая дорожка	Сентябрь.
			Техника челночного бега 3x10 метра (3 – 5 повторений)				
4	ОРУ (выносливость)	Развитие ОФК	Равномерный бег на 1000 метров		Корректировка техники бега	Беговая дорожка	Сентябрь.
5	ОРУ (скорость)	Развитие ОФК	Бег на 60 метров		Корректировка техники бега	Беговая дорожка	Сентябрь.
6	ОРУ (сила)	Развитие ОФК	Закрепление	Совершенствование	Корректировка техники исполнения	Перекладина, гимнастическая стенка	Сентябрь.
			ОРУ на развитие силы. Подтягивание на перекладине				
7	ОЗ.	ФК человека и общества	Теория: «Здоровый образ жизни, о вреде дурных привычек»		Фронтальный опрос	УП.	Сентябрь.
8	Определение уровня ОФК (скорость, сила)	Развитие ОФК	Бег 60 метров с максимальной интенсивностью; удержание тела в висе на перекладине (д); подтягивание на перекладине (м)		Фиксирование результатов	Беговая дорожка, секундомер, перекладина, ЖУР	Сентябрь.

9	Определение уровня ОФК (гибкость, силовая выносливость)	Развитие ОФК	Тест – наклон вперёд из положения сидя; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 30 секунд	Фиксирование результатов	Спортзал, маты, линейка, секундомер, ЖУР	Сентябрь.
10	Определение уровня ОФК (общая выносливость)	Развитие ОФК	Бег на 1000 метров с фиксированием результатов	Фиксирование результатов	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР	Сентябрь.
11	Определение уровня ОФК (скоростно-силовые качества, сила)	Развитие ОФК	Прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине	Фиксирование результатов	Спортплощадка, рулетка, ЖУР	Сентябрь.
12; 13	Лёгкая атлетика (прыжки в длину)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Техника прыжка в длину способом «согнувшись», «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега	Корректировка техники исполнения, шагов разбега, попадания на брусок	Прыжковая яма, рулетка	Сентябрь.
14	Лёгкая атлетика (эстафетный бег)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки	Контроль за передачей палочки	Беговая дорожка, палочки	Сентябрь.
15	Лёгкая атлетика (эстафетный бег)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Эстафетный бег 4x100 метров на стадионе	Контроль за передачей палочки	Беговая дорожка, палочки	Октябрь.
16	Лёгкая атлетика (спринтерский бег)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Бег на 100 метров на результат	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, ЖУР, секундомер	Октябрь.
17	Лёгкая атлетика (метание)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Техника метания гранаты на точность и дальность: 700 г (м); 500 г (д)	Корректировка техники метания	Сектор для метания, гранаты, ЖУР	Октябрь.
18	Лёгкая атлетика (общая выносливость)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Бег на 1500 метро (д); на 2000 метров (м)	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, ЖУР, секундомер	Октябрь.

19	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Техника ударов по неподвижному и летящему мячу, остановки мяча	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи	Октябрь.
20	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Удары головой серединой лба и боковой частью в прыжке и с разбега	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи	Октябрь.
21	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи	Октябрь.
22	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи	Октябрь.
23; 24	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Двусторонняя игра в футбол по основным правилам	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи	Октябрь.
25; 26	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи	Октябрь.
27	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Передачи мяча двумя руками, одной, сверху, снизу, с отскоком от пола	Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи	Ноябрь.
28	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника	Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи	Ноябрь.
29	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Варианты бросков мяча в корзину в движении	Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи	Ноябрь.
30	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Тактика стремительного нападения	Корректировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи	Ноябрь.
31	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Вырывание, выбивание, перехват, накрывание	Корректировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи	Ноябрь.

32	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча	Корректировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи	Ноябрь.
33	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Двусторонняя игра в баскетбол по основным правилам	Корректировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи	Ноябрь.
34; 35	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Корректировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи	Ноябрь.
36	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе	Корректировка техники движений	Волейбольная площадка, мячи	Декабрь.
37	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Техника приёма и передачи мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад. Передачи различные по расстоянию и высоте	Корректировка техники движений	Волейбольная площадка, мячи	Декабрь.
38	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи	Декабрь.
39	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование прямой верхней передачи	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи	Декабрь.
40; 41	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование прямого нападающего удара	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи	Декабрь.
42	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование приёма мяча одной рукой с падением вперёд и скольжением на груди-животе	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи	Декабрь.
43	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём), страховка	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи	Декабрь.
44	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование тактики нападения – индивидуальные, групповые и командные действия	Корректировка техники действия	Волейбольная площадка, мячи	Декабрь.
		ДУ и навыки,	Совершенствование тактики защиты –	Корректировка	Волейбольная	Декабрь.

45	Волейбол	основные ТТД в спортиграх	индивидуальные, групповые и командные действия		техники действия	площадка, мячи	
46; 47	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам		Корректировка техники и тактики игры	Волейбольная площадка, мячи	Декабрь.
48; 49	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся		Корректировка техники и тактики игры	Волейбольная площадка, мячи	Декабрь.
50	Меры безопасности и охраны труда на занятиях ФК	Основы техники безопасности, профилактика травматизма	Повторный инструктаж по технике безопасности: гимнастике, спортиграм, лёгкой атлетике. Оказание первой помощи		Фронтальный опрос, практические умения	Инструкции, журнал по технике безопасности	Январь.
51	ОРУ (выносливость)	Развитие ОФК	Бег в равномерном темпе до 12 минут	Бег в равномерном темпе до 15 минут	Измерение пульса до и после бега	Спортзал	Январь.
52	ОРУ (выносливость)	Развитие ОФК	Бег в равномерном темпе до 15 минут	Бег в равномерном темпе до 18 минут	Измерение пульса до и после бега	Спортзал	Январь.
53	ОРУ (координация)	Развитие ОФК	Челночный бег с преодолением препятствий, ведением и без ведения мяча		Фиксирование результатов	Спортзал, стойки, гимнастические скамейки, мячи, ЖУР	Январь.
54	ОРУ (сила)	Развитие ОФК	Подтягивание на перекладине, лазание по гимнастической стенке без помощи ног		Фиксирование результатов	Перекладина, гимнастическая стенка, ЖУР	Январь.
55	ОРУ (скоростная выносливость); атлетическая гимнастика	Развитие ОФК	Пряжки со скакалкой: 1 минута, 4 повтора. Атлетическая гимнастика с общеразвивающей направленностью и максимальной интенсивностью		Индивидуализация нагрузки и отягощений	Спортзал, тренажёр, гантели, гири	Январь.
56	Игра на базе баскетбола	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в «Стритбол» по основным правилам		Корректировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи	Январь.
57; 58	Игра на базе баскетбола	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в «Стритбол» по основным правилам с привлечением к судейству учащихся		Корректировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи	Январь.

		спортиграх		тактики игры		
59	ОЗ. ОРУ (координация)	ФК человека и общества. Развитие ОФК	Теория: «Оказание первой помощи, профилактика травматизма». Метание малого мяча в цель с 11-13 метро (д); с 13-15 метров (м)	Оценка практических умений. Корректировка техники метания	УП, шины, бинты, жгут, мишень, малые мячи	Февраль.
60	Гимнастика с основами акробатики	ДУ и навыки	Совершенствование длинного кувырка; стойка на руках с помощью (м), стойка на лопатках (д)	Корректировка техники исполнения, страховка	Спортзал, маты	Февраль.
61	Гимнастика с основами акробатики	ДУ и навыки	Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м); сед углом, стоя на на коленях, наклон назад (д)	Корректировка техники исполнения, страховка	Спортзал, маты	Февраль.
62	Гимнастика с основами акробатики	ДУ и навыки	Темповый переворот боком «колесо», два переворота	Корректировка техники исполнения, страховка	Спортзал, маты	Февраль.
63; 64	Гимнастика с основами акробатики	ДУ и навыки	Комплекс корригирующих упражнений для мышц позвоночника, спины и живота	Корректировка техники исполнения, страховка	Спортзал, маты	Февраль.
65; 66	Атлетическая гимнастика	Развитие ОФК	Атлетическая гимнастика с общеразвивающей направленностью и максимальной интенсивностью	Индивидуализация нагрузки и отягощений	Спортзал, тренажёр, отягощения	Февраль.
67	ОЗ.ОРУ (скоростная выносливость)	ФК человека и общества. Развитие ОФК	Теория: «Основные требования безопасности на занятиях физической культуры». Прыжки со скакалкой с максимальной интенсивностью до 1 минуты (3-4 повтора)	Фронтальный опрос. Фиксирование результатов	УП. Спортзал, скакалки, секундомер	Февраль.
68	ОРУ (скоростно-силовые качества)	ОРУ (скоростно-силовые качества)	Упражнения с набивными мячами с максимальной интенсивностью (вес 3-5 кг)	Корректировка техники движений	Спортзал, набивные мячи	Февраль.
69	ОРУ (скоростно-силовые качества)	ОРУ (скоростно-силовые)	Совершенствование игровых упражнений с набивными мячами (вес 3-5 кг)	Корректировка техники	Спортзал, набивные мячи	Февраль.

		качества)		движений			
70	ОРУ (общая выносливость)	Развитие ОФК	Равномерный бег до 12 минут	Равномерный бег до 15 минут	Снятие пульса до и после бега	Спортзал, секундомер	Февраль.
71	ОРУ (координация)	Развитие ОФК	Совершенствование техники метания малого мяча в цель с 16-18 метров		Корректировка техники метания	Спортзал, малые мячи, мишень	Март.
72	ОРУ (силовая выносливость)	Развитие ОФК	Круговая тренировка с использованием гимнастических упражнений и лазания по канату		Дозировка нагрузки	Спортзал, канат	Март.
73	ОРУ (скоростно-силовые качества)	Развитие ОФК	Прыжковые упражнения, выпрыгивание вверх из полуприседа с отягощением		Дозировка нагрузки	Спортзал, гантели, набивные мячи	Март.
74	ОРУ (гибкость)	Развитие ОФК	ОРУ с повышенной амплитудой движений для различных суставов		Корректировка техники движений	Спортзал	Март.
75	ОРУ (координация)	Развитие ОФК	Челночный бег 3x10; 4x10 метров		Фиксирование результатов	Спортзал, ЖУР	Март.
76	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Комбинации из изученных элементов техники волейбола		Корректировка техники и тактики игры	Волейбольная площадка, мячи	Март.
77	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам		Корректировка техники и тактики игры	Волейбольная площадка, мячи	Март.
78; 79	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся		Корректировка техники и тактики игры	Волейбольная площадка, мячи	Март.
80	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Комбинации из изученных элементов баскетбола		Корректировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи	Март.
81	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся		Корректировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи	Март.
82	ОРУ (общая выносливость)	Развитие ОФК	Совершенствование кроссового бега (без учёта времени)		Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, стадион	Апрель.

83; 84	ОРУ (общая выносливость)	Развитие ОФК	Учётный урок. Бег на 1000 метров на результат		Фиксирование результатов	Беговая дорожка, стадион	Апрель.
85	ОЗ. ОРУ (скоростная выносливость)	ФК человека и общества. Развитие ОФК	Теория: «Физическая подготовленность». Бег 30; 60 метров (3-4 повтора)		Фронтальный опрос. Индивидуализация нагрузки	УП. Беговая дорожка	Апрель.
86	Лёгкая атлетика (скорость)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Бег на 100 метров	Бег на 200 метров	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, секундомер	Апрель.
87	Лёгкая атлетика (скорость)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Учётный урок. Бег 100 метров на результат		Фиксирование результатов	Беговая дорожка, ЖУР, секундомер	Апрель.
88	Лёгкая атлетика (скоростно-силовые качества)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись»		Корректировка техники	Прыжковая яма,	Апрель.
89;					разбега и прыжка	измерительная рулетка	Апрель.
90	Лёгкая атлетика (скоростно-силовые качества)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Учётный урок. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись»		Фиксирование результатов	Прыжковая яма, измерительная рулетка	Апрель.
91	Лёгкая атлетика (общая выносливость)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Учётный урок: бег 2000 метро на результат	Учётный урок: бег 2000 метров (д); 3000 метров (м)	Фиксирование результатов	Беговая дорожка, ЖУР, секундомер	Апрель.
92	ОЗ.	ФК человека и общества	Теория: «Физическая культура личности, её связь с общей культурой общества»		Фронтальный опрос	УП.	Апрель.
93	ОРУ (сила)	Развитие ОФК	Учётный урок: подтягивание в висе на перекладине (м); подтягивание в висе лёжа на перекладине (д)		Фиксирование результатов	Высокая и низкая перекладина	Апрель.
94	ОРУ (скоростно-силовые качества)	Развитие ОФК	Учётный урок: прыжки в длину с места		Фиксирование результатов	Измерительная рулетка, ЖУР	Май.
95	ОРУ (гибкость)	Развитие ОФК	Учётный урок: тест – наклон туловища вперёд из положения сидя		Фиксирование результатов	Линейка, ЖУР	Май.
96	ОРУ (сила)	Развитие ОФК	Учётный урок: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа		Фиксирование результатов	Спортзал, ЖУР	Май.
97	ОРУ (скоростная)	Развитие ОФК	Поднимание туловища из положения лёжа в		Фиксирование	Секундомер,	Май.

	выносливость)		положение сидя за 30 секунд	результатов	ЖУР	
98; 99; 100; 101;	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Корректировка техники и тактики игры	Футбольное поле, мячи	Май.
102	Домашнее задание на летние каникулы по развитию ОФК		Подведение итогов учебного года	Выставление годовых оценок		Май.

Учебно-методический комплект.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 10 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич. Москва «Просвещение» 2008.

Учебники:

1. Лях В.И. Физическая культура (базовый уровень) 10-11 класс, 2018.