

Частное общеобразовательное учреждения «Санкт-Петербургская школа «ТТИШБ»

«УТВЕРЖДАЮ»:
Директор:  А.В. Тимофеева/
Приказ №34 от 01.09.2020 г.



**Рабочая программа
по физкультуре для 11 класса**

Разработчик программы:
Кривенкина Надежда Аркадьевна

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре в ЧОУ СПб ШТТИШБ разработана на основании следующих нормативных правовых документов и разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №08-1786 от 28.10.2015 г. «О рабочих программах учебных предметов»,
- основной образовательной программы основного общего образования Частного общеобразовательного учреждения «Санкт-Петербургская школа «ТТИШБ»,
- Положением о рабочей программе учителя в Частном общеобразовательном учреждении «Санкт-Петербургская школа «ТТИШБ».

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2018).

- В соответствии с ФкГОС учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент – лыжная подготовка. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что

соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Задачи физического воспитания учащихся 10–11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

**Распределение учебного времени
прохождения программного материала
по физической культуре (10–11 классы)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		X (ю.)	XI (ю.)	X (д.)	XI (д.)
1	Базовая часть	63	63	63	63
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21	21	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21	21	21
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21
2	Вариативная часть	42	39	42	39
2.1	Баскетбол	24	21	24	21
2.2	Кроссовая подготовка	18	18	18	18
	Итого	105	102	105	102

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.

2. Демонстрировать.

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м, с.	14,3	17,5
	Бег 30 м, с.	5,0	5,4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	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	–

3. 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 17	5,2 -и ниже 5,1	5,1—4,8 5,0—4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,95,3 5,9—5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3х10м,с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0—7,7 7,9—7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3—8,7 9,3—8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195—210 205—220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170—190 170—190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1300 и выше 1300	1050—1200 1050—1200	900 и ниже 900	1500 и выше 1500	1300—1400 1300—1400	1100 и выше ниже 1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9—12 9—12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12—14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16 17	4 и ниже 5	8—9 9—10	11 и выше 12			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17				6 и ниже 6	13—15 13—15	18 и выше 18

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс (девушки)

Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты	Вид контроля	Дата
Лёгкая атлетика 11 часов						
Спринтерский бег (5 часов)	1	Изучение нового материала	Охрана труда и правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики на стадионе и в зале. Низкий старт (до 40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции. Спец. беговые упр. Развитие скоростно- силовых качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	
	2	Совершенствования	Низкий старт (до 40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. беговые упр. Развитие скоростно- силовых качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	
	3	Совершенствования	Низкий старт (до 40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции. Спец. беговые упр. Развитие скоростно- силовых качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	
	4	Совершенствования	Низкий старт (до 40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции. Спец. беговые упр. Развитие скоростно- силовых качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	
	5	Учётный	Бег на результат 100м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	Уметь: бегать с максимальной скоростью 100м		
Прыжок в длину с разбега (3 часа)	6	Изучение нового материала	ОРУ. Прыжок в длину способом прогнувшись с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег 10x10м Спец беговые упр. Развитие скоростно- силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега	Текущий	
	7	Комплексный	ОРУ. Прыжок в длину способом	Уметь: прыгать в длину с	Текущий	

			прогнувшись с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег 10x10м Спец беговые упр. Развитие скоростно-силовых качеств	разбега		
	8	Учётный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега	Текущий	
Метание мяча и гранаты (3 часа)	9	Комплексный	Метание малого мяча на дальность. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега		
	10	Комплексный	Метание гранаты из различных и.п.ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: Метать гранату из различных и.п. и на дальность	Текущий	
	11	Учётный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: Метать гранату из различных и.п. и на дальность	Без учёта времени	
Кроссовая подготовка 10 часов						
Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий (10 часов)	12	Комплексный	Равномерный бег 17мин. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Футбол.	Уметь: бегать в равномерном темпе до 17 мин, преодолевать препятствия	Текущий	
	13	Комплексный	Равномерный бег 17 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ в движении. Развитие выносливости. Футбол.	Уметь: бегать в равномерном темпе до 17 мин, преодолевать препятствия	Текущий	
	14	Совершенство вания	Равномерный бег 18 мин. Спец. беговые упр.Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе до 18мин, преодолевать препятствия	Текущий	

	15	Совершенство вания	Равномерный бег 18 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спец. беговые упр. Развитие выносливости .	Уметь бегать в равномерном темпе до 18 мин, преодолевать препятствия	Текущий	
	16	Совершенство вания	Равномерный бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Футбол.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин, преодолевать препятствия	Текущий	
	17	Совершенство вания	Равномерный бег 20 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Спец беговые упр. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе до 20 мин, преодолевать препятствия	Текущий	
	18	Совершенство вания	Равномерный бег 20 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Спец беговые упр. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе до 20 мин, преодолевать препятствия	Текущий	
	19	Совершенство вания	Равномерный бег 21 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Спец. беговые упр. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе до 21 мин, преодолевать препятствия	Текущий	
	20	Совершенство вания	Равномерный бег 21 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Спец. беговые упр. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе до 21 мин., преодолевать препятствия	Бег 2 км	
	21	Учётный	Бег 2000м на результат. Развитие выносливости. Футбол.	Уметь: бегать в равномерном темпе до 21 мин, преодолевать препятствия		
Гимнастика 21 час						
Висы и упоры 11 часов	22	Комбинированный	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Повороты в движении. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Брусья р-в толчком	Уметь: выполнять строевые упр. и элементы на перекладине	Текущий	

			одной махом другой подъем переворотом в упор.			
23	Совершенство вания	Повороты в движении. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Брусья р-в толчком одной махом другой подъем переворотом в упор. Брусья р-в толчком одной махом другой подъем переворотом в упор.	Уметь: выполнять строевые упр. и элементы на перекладине	Текущий		
24	Совершенство вания	Повороты в движении. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Брусья р-в толчком одной махом другой подъем переворотом в упор. Брусья р-в толчком одной махом другой подъем переворотом в упор.	Уметь: выполнять строевые упр. и элементы на перекладине.	Текущий		
25	Совершенство вания	Повороты в движении. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Брусья р-в толчком одной махом другой подъем переворотом в упор. Брусья р-в толчком одной махом другой подъем переворотом в упор. Развитие силы.	Уметь: Выполнять строевые упр. и элементы на перекладине	Текущий		
26	Совершенство вания	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь. ОРУ с гантелями. Подтягивание. Подъём переворотом. Развитие силы.	Уметь: выполнять строевые упр. и элементы на перекладине	Текущий		
27	Совершенство вания	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь. ОРУ с гантелями. Подтягивание. Подъём переворотом. Развитие силы. Брусья р-в. Учебная комбинация. Зачет. Бревно равновесия.	Уметь: выполнять строевые упр. и элементы на перекладине	Оценка техники выполнения висов, подтягивания в висе. М: 8-8-3 р.;		

					д: 19-15-8 р.	
	28	Совершенство вания	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь. ОРУ с гантелями. Подтягивание. Подъём переворотом . Развитие силы.	Уметь: выполнять строевые упр. и элементы на перекладине	Текущий	
	29	Совершенство вание	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь. ОРУ с гантелями. Подтягивание. Подъём переворотом . Развитие силы.	Уметь: выполнять строевые упр. и элементы на перекладине	Текущий	
	30	Совершенство вание	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь. ОРУ в движении. Подтягивание. Подъём переворотом . Развитие силы.	Уметь: выполнять строевые упр. и элементы на перекладине	Текущий	
	31	Совершенство вание	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь. ОРУ в движении. Лазание. Подтягивание. Подъём переворотом . Развитие силы.	Уметь: выполнять строевые упр. и элементы на перекладине	Текущий	
	32	Учётный	Подтягивание на перекладине. Лазание. ОРУ. Развитие силы.	Уметь: выполнять строевые упр. и элементы на перекладине	Текущий	
Акробатика, опорный прыжок (10 часов)	33	Совершенство вания	Длинный кувырок вперёд. Стойка на руках. ОРУ с гантелями . Развитие координационных способностей.	Уметь : выполнять акробатические элементы программы в комбинации	Оценка техники выполнения опорного прыжка	
	34	Совершенство вания	Длинный кувырок вперёд. Стойка на руках. ОРУ с гантелями . Развитие	Уметь: выполнять акробатические	Текущий	

			координационных способностей	элементы программы в комбинации		
	35	Совершенство вание	Длинный кувырок вперёд. Стойка на руках. ОРУ с гантелями . Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации	Текущий	
	36	Совершенство вание	Длинный кувырок вперёд. Стойка на руках. ОРУ с гантелями . Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации	Текущий	
	37	Совершенство вания	Комбинация из ранее разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперёд). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами.	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации	Текущий	
	38	Совершенство вания	Комбинация из ранее разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперёд). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня.	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации	Текущий	
	39	Совершенство вания	Комбинация из ранее разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперёд). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня.	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации	Оценка выполнения техники кувырков и стойки на лопатках.	
	40	Совершенство вания	Комбинация из ранее разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперёд). Прыжки в глубину. ОРУ с	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации	Текущий	

			предметами. Опорный прыжок через коня.			
	41	Совершенство вания	Комбинация из ранее разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперёд). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня.	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации	Текущий	
	42	Учётный	Комбинация из ранее разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперёд). ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня.	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации	Текущий	
Спортивные игры 42 часа						
Волейбол 21 час	43	Комплексный	Правила техники безопасности на уроках по волейболу. Передвижения и остановки игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах с шагом. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Развитие координационных способностей.	Уметь: Выполнять в игре или игровой ситуации тактико -технические действия	Оценка техники выполнения стойки игрока и передвижений	
	44	Совершенство вания	Передвижения и остановки игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах с шагом. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Развитие координационных способностей.	Уметь: Выполнять в игре или игровой ситуации тактико -технические действия	Текущий	
	45	Совершенство вания	Передвижения и остановки игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах с шагом. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Развитие координационных способностей.	Умет: Выполнять в игре или игровой ситуации тактико -технические действия	Текущий	

46	Совершенство вания	Передвижения и остановки игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах с шагом. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь: Выполнять в игре или игровой ситуации тактико -технические действия	Текущий	
47	Совершенство вания	Передвижения и остановки игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах с шагом. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Развитие координационных способностей. Учебная игра	Уметь: Выполнять в игре или игровой ситуации тактико -технические действия	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху	
48	Совершенство вания	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Нападение через третью зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: Выполнять в игре или игровой ситуации тактико -технические действия	Текущий	
49	Совершенство вания	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Нападение через третью зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: Выполнять в игре или игровой ситуации тактико -технические действия	Текущий	
50	Совершенство вания	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Нападение через третью зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: Выполнять в игре или игровой ситуации тактико -технические действия	Текущий	
51	Совершенство вания	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя	Уметь: Выполнять в игре или игровой ситуации	Текущий	

			руками снизу. Прямой нападающий удар. Нападение через третью зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	тактико -технические действия		
52	Совершенство вания		Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Нападение через третью зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: Выполнять в игре или игровой ситуации тактико -технические действия	Оценка техники выполнения приёма мяча снизу двумя руками.	
53	Комплексный		Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Нападение через четвёртую зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: Выполнять в игре или игровой ситуации тактико -технические действия	Текущий	
54	Совершенство вания		Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача. Приём мяча от сетки. Учебная игра. Блокирование. Нижняя прямая подача. Приём мяча от сетки. Учебная игра.	Уметь: Выполнять в игре или игровой ситуации тактико -технические действия	Оценка техники приёма мяча снизу	
55	Совершенство вания		Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача. Приём мяча от сетки. Учебная игра.	Уметь: Выполнять в игре или игровой ситуации тактико -технические действия	Текущий	
56	Совершенство вания		Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача. Приём мяча от сетки. Учебная игра.	Уметь: Выполнять в игре или игровой ситуации тактико -технические действия	Текущий	
57	Совершенство вания		Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача.	Уметь: Выполнять в игре или игровой ситуации	Оценка техники	

			Приём мяча от сетки. Учебная игра.	тактико -технические действия	нижней прямой подачи	
	58	Совершенство вания	Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача. Приём мяча от сетки. Учебная игра.	Уметь: Выполнять в игре или игровой ситуации тактико -технические действия	Текущий	
	59	Совершенство вания	Прямой нападающий удар. Нападение через вторую зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: Выполнять в игре или игровой ситуации тактико -технические действия	Текущий	
	60	Совершенство вания	Прямой нападающий удар. Нападение через вторую зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: Выполнять в игре или игровой ситуации тактико -технические действия	Текущий	
	61	Совершенство вания	Прямой нападающий удар. Нападение через вторую зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: Выполнять в игре или игровой ситуации тактико -технические действия	Оценка техники стойки и передвижений игрока.	
	62	Совершенство вания	Прямой нападающий удар. Нападение через вторую зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: Выполнять в игре или игровой ситуации тактико -технические действия	Текущий	
	63	Совершенство вания	Прямой нападающий удар. Нападение через вторую зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: Выполнять в игре или игровой ситуации тактико -технические действия	Текущий	

Баскетбол 21 час					
64	Комбинированный	Правила техники безопасности на уроках	Уметь: Выполнять в игре или	Текущий	
		по баскетболу. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	игровой ситуации тактико -технические действия		
65	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	Уметь: Выполнять в игре или игровой ситуации тактико -технические действия	Оценка техники ведения мяча на месте	
66	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	Уметь: Выполнять в игре или игровой ситуации тактико -технические действия	Текущий	
67	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв.	Уметь: Выполнять в игре или игровой ситуации тактико -технические действия	Текущий	
68	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в Прыжке со средней дистанции. Зонная защита.	Уметь: Выполнять в игре или игровой ситуации тактико -технические действия	Текущий	
69	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в Прыжке со средней	Уметь: Выполнять в игре или игровой ситуации тактико -технические действия	Текущий	

		дистанции. Зонная защита.			
70	Совершенство вания	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в Прыжке со средней дистанции. Зонная защита.	Уметь: Выполнять в игре или игровой ситуации тактико -технические действия	Оценка техники ведения мяча с изменением направления	
71	Совершенство вания	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в Прыжке со средней дистанции. Зонная защита.	Уметь: Выполнять в игре или игровой ситуации тактико -технические действия	Текущий	
72	Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в Прыжке со средней дистанции. Зонная защита.	Уметь: Выполнять в игре или игровой ситуации тактико -технические действия	Текущий	
73	Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в Прыжке со средней дистанции Зонная защита.	Уметь: Выполнять в игре или игровой ситуации тактико -технические действия	Оценка техники броска снизу в движении	
74	Совершенство вания	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в Прыжке со средней дистанции Зонная защита.	Уметь: Выполнять в игре или игровой ситуации тактико -технические действия	Текущий	
75	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в Прыжке со средней	Уметь: Выполнять в игре или игровой ситуации тактико -технические действия	Текущий	

		дистанции Зонная защита.			
76	Совершенство вания	Передача мяча различными способами с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико -технические действия	Текущий	
77	Совершенство вания	Передача мяча различными способами с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико -технические действия	Текущий	
78	Совершенство вания	Передача мяча различными способами с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико -технические действия	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места	
79	Совершенство вания	Передача мяча различными способами с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико -технические действия	Текущий	
80	Совершенство вания	Передача мяча различными способами с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Нападение через заслон. Учебная игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико -технические действия:	Текущий	
81	Совершенство вания	Передача мяча различными способами с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	Уметь: Выполнять в игре или игровой ситуации тактико -технические действия	Текущий	

			Нападение через заслон. Учебная игра.			
	82	Совершенство вания	Передача мяча различными способами с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра	Уметь: Выполнять в игре или игровой ситуации тактико -технические действия	Текущий	
	83	Совершенство вания	Передача мяча различными способами с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Учебная игра	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико -технические действия	Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении	
	84	Совершенство вания	Передача мяча различными способами с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Индивидуальные действия в защите. Нападение против зонной защиты. Учебная игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико -технические действия	Текущий.	
Кроссовая подготовка 8 часов						
Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий (9 часов)	85	Совершенство вания	Правила техники безопасности на уроках кроссовой подготовки. Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спец. беговые упр. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе 20мин, преодолевать препятствия	Текущий	
	86	Совершенство вания	Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спец. беговые упр. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе 20 мин, преодолевать препятствия	Текущий	
	87	Совершенство	Бег 20 мин. Преодоление	Уметь: бегать в	Текущий	

		вания	вертикальных препятствий. Спец. беговые упр. Развитие выносливости.	равномерном темпе 20 мин преодолевать препятствия,		
	88	Совершенство вания	Бег 20 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Спец. беговые упр. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе 20 мин, преодолевать препятствия	Текущий	
	89	Совершенство вания	Бег 20 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Спец. беговые упр. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе 20 мин, преодолевать препятствия	Текущий	
	90	Совершенство вания	Бег 21 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Спец. беговые упр. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе 21 мин, преодолевать препятствия	Текущий	
	91	Совершенство вания	Бег 21 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Спец. беговые упр. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе 21мин, преодолевать препятствия	Текущий	
	92	Учётный	Бег 3000м на результат. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе 21мин, преодолевать препятствия	Текущий	
Лёгкая атлетика 10 часов						
	93	Комплексный	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Спец. беговые упр. Челночный бег. Развитие скоростно –силовых качеств.	Уметь: Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)	Бег 2 км без учёта времени.	
Спринтерский бег (4часа)	94	Комплексный	Низкий старт. Финиширование. Бег по дистанции. Спец. беговые упр. Челночный бег. Развитие скоростно – силовых качеств. Дозирование	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)	Текущий	

			нагрузки при занятиях бегом.			
	95	Комплексный	Низкий старт. Финиширование. Бег по дистанции. Спец. беговые упр. Челночный бег. Развитие скоростно – силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)	Текущий	
	96	Учётный	Бег 100м на результат. Спец. беговые упр. Челночный бег. Развитие скоростно – силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упр.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)	Текущий	
Метание мяча и гранаты (3 часа)	97	Комплексный	Метание мяча на дальность. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств.	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий	
	98	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств.	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий	
	99	Комплексный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно- силовых качеств.	Уметь: метать гранату на дальность	Бег 30 м на рез-т	
Прыжок в длину (3 часа)	100	комплексный	Прыжок в длину с разбега. Подбор разбега и отталкивание. Развитие скоростно- силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега	Текущий	
	101	Комплексный	Прыжок в длину с разбега. Подбор разбега и отталкивание. Развитие скоростно- силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега	Оценить прыжок в длину с разбега	
	102	Комплексный	Прыжок в длину с разбега на результат. Приземление. Развитие скоростно- силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега	Оц. метание мяча на дальность	

Учебно-методический комплекс

1. ФГОС Лях В.И. Физическая культура. 10-11 кл.: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/ Лях В.И. М. Просвещение, 2014. - 255 с.: ил.

ЛИСТ КОРРЕКЦИИ