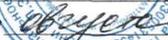
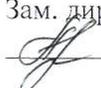


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 174 им. И.П. Зорина» городского округа Самара

Утверждаю  
Директор  Н.В. Кондрашова/  
№   /ДОКУМЕНТ  
«  2016 г.  
М.П.



Проверено  
«»  2016 г.  
Зам. директора по УВР  
 /Г.В. Артемьева/

Программа рассмотрена на заседании  
ШМО учителей физической культуры  
Протокол №1 от  августа 2016 г.  
Руководитель МО  
 /А.А. Жидков/

**ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
(Базовый уровень)

Классы: 10-11

Составитель: А.А. Жидков

Самара, 2016 год

## Пояснительная записка

Программа по физической культуре для **10-11 классов** составлена на основе Федерального компонента Государственного Образовательного Стандарта, комплексной программы по физическому воспитанию 1-11 класс. В.И. Лях, А.А. Зданевич. М.: Просвещение 2012.

На изучение истории на базовом уровне в старшей школе отводится 136 часов, 68 часов в год, 2 часа в неделю.

Учебники:

В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура 10-11 класс М.: Просвещение 2016.

## ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

*В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен*

### **знать/понимать**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

### **уметь**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

№	Тема урока	Количество часов	Планируемые сроки
<b>Легкая атлетика 12 ч.</b>			
1	ТБ на уроках ФК. Низкий старт.	1	Сентябрь, 1 неделя
2	Стартовый разгон. Беговые упражнения.	1	Сентябрь, 1 неделя
3	Бег 30 м. Эстафетный бег.	1	Сентябрь, 1 неделя
4	Прыжки в длину с разбега.	1	Сентябрь, 2 неделя
5	Бег 100 м. Передача эстафетной палочки.	1	Сентябрь, 2 неделя
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись».	1	Сентябрь, 2 неделя
7	Метание гранаты с места.	1	Сентябрь, 3 неделя
8	Полоса из 5-6 препятствий. Метание гранаты.	1	Сентябрь, 3 неделя
9	Кросс 2 км. Метание гранаты из различных положений.	1	Сентябрь, 3 неделя
10	Метание гранаты 500г(д), 700г(ю).	1	Сентябрь, 4 неделя
11	Шестиминутный бег.	1	Сентябрь, 4 неделя
12	Бег 2000 м (д) и 3000 м (ю).	1	Сентябрь, 4 неделя
<b>Спортивные игры. Волейбол 15 ч.</b>			
13	Прием мяча сверху и снизу.	1	Сентябрь, 5 неделя
14	Прием мяча с подачи.	1	Сентябрь, 5 неделя
15	Прием мяча двумя руками снизу с подачи.	1	Сентябрь, 5 неделя
16	Передача мяча из зоны 1,6,5 в зону 3.	1	Октябрь, 1 неделя
17	Передача мяча из зоны 3 в зону 4,2.	1	Октябрь, 1 неделя
18	Верхняя прямая подача.	1	Октябрь, 1 неделя
19	Упр. со скакалкой. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	Октябрь, 2 неделя
20	Прямой нападающий удар (техника).	1	Октябрь, 2 неделя
21	Позиционное нападение. Нападающий удар через сетку.	1	Октябрь, 2 неделя
22	Упр. с набивными мячами. Нападение через 2 зону.	1	Октябрь, 3 неделя

23	Нападающий удар. Групповое блокирование.	1	Октябрь, 3 неделя
24	Двухсторонняя игра с заданиями. Верхняя передача мяча в тройках.	1	Октябрь, 3 неделя
25	Круговая тренировка (4-5 ст.). Прием подачи и передача в зону 3.	1	Октябрь, 4 неделя
26	Подтягивание из виса (ю), из виса лежа (д). Учебная игра с заданиями.	1	Октябрь, 4 неделя
27	Учебная игра в волейбол.	1	Октябрь, 4 неделя
<b>Гимнастика 21 ч.</b>			
28	ТБ на уроках гимнастики. Висы и упоры.	1	Ноябрь, 2 неделя
29	Лазание по канату на руках. ОРУ со скакалкой.	1	Ноябрь, 2 неделя
30	Упр. с обручем. Переворот в упор. Соскок назад с поворотом на 90*	1	Ноябрь, 2 неделя
31	Переворот в упор толчком ног на н/п.	1	Ноябрь, 3 неделя
32	Повороты в движении. Переворот в упор из виса.	1	Ноябрь, 3 неделя
33	Сед углом. Кувырки слитно. Акробатические элементы.	1	Ноябрь, 3 неделя
34	Мост стоя, поворот боком в упор присев. Длинный кувырок.	1	Ноябрь, 4 неделя
35	Длинный кувырок через препятствия.	1	Ноябрь, 4 неделя
36	Акробатическое соединение из 4-6 элементов. Опорный прыжок.	1	Ноябрь, 4 неделя
37	Упр. с гантелями и набивными мячами. Прыжок через скакалку 1 мин.	1	Декабрь, 1 неделя
38	Стойка на лопатках, кувырок назад в стойку ноги врозь.	1	Декабрь, 1 неделя
39	Соединение элементов акробатики.	1	Декабрь, 1 неделя
40	Упр. на гимнастической скамейке.	1	Декабрь, 2 неделя
41	Акробатическое соединение из 5-6 элементов (КУ).	1	Декабрь, 2 неделя
42	Опорный прыжок боком через коня(д).	1	Декабрь, 2 неделя
43	Опорный прыжок углом через коня 110 см (д).	1	Декабрь, 3 неделя
44	Опорный прыжок ноги врозь через коня.	1	Декабрь, 3 неделя

45	Гибкость. Наклон вперед из седа на полу (КУ).	1	Декабрь, 3 неделя
46	Подъем туловища за 30 сек.	1	Декабрь, 4 неделя
47	Опорный прыжок (КУ). Преодоление препятствий.	1	Декабрь, 4 неделя
48	Гимнастическая полоса из 5-6 препятствий.	1	Декабрь, 4 неделя
<b>Кроссовая подготовка 9ч.</b>			
49	Специальные беговые упражнения. ТБ на уроках к/п и с/и.	1	Январь, 2 неделя
50	Преодоление горизонтальных препятствий.	1	Январь, 2 неделя
51	Бег 16-22 мин с преодолением горизонтальных препятствий.	1	Январь, 2 неделя
52	Равномерный бег до 20 мин. Спортигры.	1	Январь, 3 неделя
53	Преодоление вертикальных препятствий.	1	Январь, 3 неделя
54	Бег 18-23 мин с преодолением вертикальных препятствий.	1	Январь, 3 неделя
55	Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1	Январь, 4 неделя
56	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	1	Январь, 4 неделя
57	Бег 2000 (д) и 3000м (ю). Спортигры.	1	Февраль, 1 неделя
<b>Баскетбол 21 ч.</b>			
58	Перемещение и остановка в баскетболе.	1	Февраль, 1 неделя
59	Передача мяча различными способами.	1	Февраль, 1 неделя
60	Броски мяча одной рукой от плеча.	1	Февраль, 2 неделя
61	Быстрый прорыв (3х2).	1	Февраль, 2 неделя
62	Нападение через заслон.	1	Февраль, 2 неделя
63	Индивидуальные действия в защите.	1	Февраль, 3 неделя
64	Броски в движении по кольцу после прорыва.	1	Февраль, 3 неделя
65	Тактические действия в баскетболе.	1	Февраль, 3 неделя
66	Технические действия в баскетболе.	1	Февраль, 4 неделя
67	Нападение через заслон в игровой зоне.	1	Февраль, 4 неделя
68	Нападение через заслон в зоне штрафного броска.	1	Февраль, 4 неделя
69	Ведение мяча с сопротивлением. Зонная защита (2х1х2).	1	Март, 1 неделя

70	Броски мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	1	Март, 1 неделя
71	Индивидуальные действия в защите (накрытие броска).	1	Март, 1 неделя
72	Передачам мяча различными способами в движении с сопротивлением.	1	Март, 2 неделя
73	Нападение против зонной защиты.	1	Март, 2 неделя
74	Нападение через заслон.	1	Март, 2 неделя
75	Сочетание приемов ведения и броска.	1	Март, 3 неделя
76	Штрафной бросок со штрафной линии.	1	Март, 3 неделя
77	Штрафной бросок. Учебная игра.	1	Март, 3 неделя
78	Учебная игра 5х5.	1	Март, 4 неделя
<b>Волейбол 6 ч.</b>			
79	Верхняя прямая подача в волейболе. ТБ на уроках с/и и л/а.	1	Апрель, 1 неделя
80	Прямой нападающий удар, блокирование.	1	Апрель, 1 неделя
81	Одиночное блокирование.	1	Апрель, 1 неделя
82	Прием мяча от сетки. Верхняя прямая подача.	1	Апрель, 2 неделя
83	Групповое блокирование.	1	
84	Учебная игра с заданиями.	1	
<b>Кроссовая подготовка 9 ч.</b>			
85	Спец. беговые и прыжковые упражнения.	1	Апрель, 2 неделя
86	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	Апрель, 2 неделя
87	Бег 17- 20 мин с преодолением вертикальных препятствий.	1	Апрель, 3 неделя
88	Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1	Апрель, 3 неделя
89	Бег 20 мин с преодолением горизонтальных препятствий.	1	Апрель, 3 неделя
90	Бег 23 мин с преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	1	Апрель, 4 неделя
91	Бег по пересеченной местности.	1	Апрель, 4 неделя

№	Тема урока	Количество часов	Планируемые сроки
92	Бег 3000 м на результат.	1	Апрель, 4 неделя
93	Бег в равномерном темпе до 25 мин.	1	Май, 1 неделя
<b>Легкая атлетика 6 ч.</b>			
94	Старт, стартовый разгон. Спринтерский бег.	1	Май, 1 неделя
95	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	Май, 1 неделя
96	Метание мяча и гранаты.	1	Май, 2 неделя
97	Бег 30 м. Прыжок в высоту.	1	Май, 3 неделя
98	Прыжки в длину. Эстафеты с этапом до 100 м.	1	Май, 3 неделя
99	Метание гранаты 500 г(д) и 700 г(ю).	1	Май, 3 неделя
100	Бег 100 м. Передача эстафетной палочки.	1	Май, 4 неделя
101	Бег 2000м (д) и 3000 м (ю).	1	Май, 4 неделя
102	Кросс 3000 м в равномерном темпе.	1	Май, 4 неделя

<b>Легкая атлетика 12 ч.</b>			
1	ТБ на уроках ФК. Низкий старт. Принципы ФВ.	1	Сентябрь, 1 неделя
2	Стартовый разгон. Эстафетный бег.	1	Сентябрь, 1 неделя
3	Бег 30 м. Эстафетный бег.	1	Сентябрь, 1 неделя
4	Прыжки в длину с места и разбега.	1	Сентябрь, 2 неделя
5	Бег 100 м. Передача эстафетной палочки.	1	Сентябрь, 2 неделя
6	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	Сентябрь, 2 неделя
7	Метание гранаты с места.	1	Сентябрь, 3 неделя
8	Бег с преодолением 5-6 препятствий. Метание гранаты.	1	Сентябрь, 3 неделя
9	Кросс 2 км. Метание гранаты из различных положений.	1	Сентябрь, 3 неделя
10	Метание гранаты 500г(д), 700г(ю).	1	Сентябрь, 4 неделя
11	Шестиминутный бег.	1	Сентябрь, 4 неделя
12	Бег 2000 м (д) и 3000 м (ю).	1	Сентябрь, 4 неделя
<b>Спортивные игры. Волейбол 15 ч.</b>			
13	Прием мяча с подачи в зону 3.	1	Сентябрь, 5 неделя
14	Прием и передача мяча снизу с подачи.	1	Сентябрь, 5 неделя
15	Вторая передача в зоны 2 и 4.	1	Сентябрь, 5 неделя
16	Упр. с гимнастической скакалкой. Передача из зоны 3 в 1,6.5.	1	Октябрь, 1 неделя
17	Нападающий удар.	1	Октябрь, 1 неделя
18	Прямой нападающий удар.	1	Октябрь, 1 неделя
19	Верхняя прямая подача.	1	Октябрь, 2 неделя
20	Упр. с набивными мячами. Верхняя прямая подача в зоны 1 и 5.	1	Октябрь, 2 неделя
21	Позиционное нападение. Подача мяча в зоны 2 и 4.	1	Октябрь, 2 неделя
22	Круговая тренировка (4-5ст.). Групповое блокирование.	1	Октябрь, 3 неделя
23	Тренировочная игра с розыгрыша. Индивидуальное и групповое блокирование.	1	Октябрь, 3 неделя

24	Двухсторонняя игра с заданиями. Верхняя передача мяча в тройках.	1	Октябрь, 3 неделя
25	Круговая тренировка (4-5 ст.). Прием подачи и передача в зону 3.	1	Октябрь, 4 неделя
26	Подтягивание из виса (ю), из виса лежа (д). Учебная игра с заданиями.	1	Октябрь, 4 неделя
27	Учебная игра в волейбол.	1	Октябрь, 4 неделя
<b>Гимнастика 21 ч.</b>			
28	ТБ на уроках гимнастики. Висы и упоры.	1	Ноябрь, 2 неделя
29	Упр. в парах на сопротивление.	1	Ноябрь, 2 неделя
30	Длинный кувырок вперед через препятствия.	1	Ноябрь, 2 неделя
31	Переворот в сторону. ОРУ со скакалкой.	1	Ноябрь, 3 неделя
32	Стойка на лопатках, кувырок назад в стойку ноги врозь.	1	Ноябрь, 3 неделя
33	Повороты в движении по команде «Кругом!». Стойка на руках.	1	Ноябрь, 3 неделя
34	Мост стоя, поворот боком в упор присев. Кувырок через препятствия.	1	Ноябрь, 4 неделя
35	Переворот в упор толчком ног (д). Переворот в упор из виса (ю).	1	Ноябрь, 4 неделя
36	Акробатическое соединение из 5-6 элементов. Опорный прыжок.	1	Ноябрь, 4 неделя
37	Упр. с гантелями и набивными мячами. Прыжок через скакалку 1 мин.	1	Декабрь, 1 неделя
38	Поворот в упор толчком ног, соскок с поворотом на 90*.	1	Декабрь, 1 неделя
39	Подъем в упор силой, соскок с поворотом на 90*.	1	Декабрь, 1 неделя
40	Комбинация с обручем и гимнастической скакалкой.	1	Декабрь, 2 неделя
41	Круговая тренировка по станциям. Опорный прыжок.	1	Декабрь, 2 неделя
42	Опорный прыжок вскок в упор присев на коня, соскок прогнувшись(д).	1	Декабрь, 2 неделя

43	Опорный прыжок через коня в длину согнув ноги.	1	Декабрь, 3 неделя
44	Упр. в равновесии. Лазание по канату на скорость.	1	Декабрь, 3 неделя
45	Гибкость. Наклон вперед из седа на полу (КУ).	1	Декабрь, 3 неделя
46	Подъем туловища за 30 сек.	1	Декабрь, 4 неделя
47	Опорный прыжок (КУ). Преодоление препятствий.	1	Декабрь, 4 неделя
48	Гимнастическая полоса из 5-6 препятствий.	1	Декабрь, 4 неделя
<b>Кроссовая подготовка 9ч.</b>			
49	Специальные беговые упражнения. ТБ на уроках к/п и с/и.	1	Январь, 2 неделя
50	Специальные беговые упражнения.	1	Январь, 2 неделя
51	Преодоление горизонтальных препятствий.	1	Январь, 2 неделя
52	Бег 20 мин с преодолением горизонтальных препятствий.	1	Январь, 3 неделя
53	Равномерный темп. Бег до 22 мин.	1	Январь, 3 неделя
54	Преодоление вертикальных препятствий.	1	Январь, 3 неделя
55	Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1	Январь, 4 неделя
56	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	1	Январь, 4 неделя
57	Бег 2000 (д) и 3000м (ю). Спортигры.	1	Февраль, 1 неделя
<b>Баскетбол 21 ч.</b>			
58	Перемещение и остановка в баскетболе.	1	Февраль, 1 неделя
59	Ведение мяча с сопротивлением.	1	Февраль, 1 неделя
60	Броски мяча одной рукой от плеча. Передача мяча в движении.	1	Февраль, 2 неделя
61	Быстрый прорыв (3х2).	1	Февраль, 2 неделя
62	Бросок в прыжке с сопротивлением. Нападение через заслон.	1	Февраль, 2 неделя
63	Индивидуальные действия в защите.	1	Февраль, 3 неделя
64	Броски в движении по кольцу после прорыва.	1	Февраль, 3 неделя
65	Тактические действия в баскетболе.	1	Февраль, 3 неделя
66	Технические действия в баскетболе.	1	Февраль, 4 неделя
67	Нападение через заслон в игровой зоне.	1	Февраль, 4 неделя

68	Нападение через заслон в зоне штрафного броска.	1	Февраль, 4 неделя
69	Ведение мяча с сопротивлением. Зонная защита (2x1x2).	1	Март, 1 неделя
70	Броски мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	1	Март, 1 неделя
71	Индивидуальные действия в защите (накрытие броска).	1	Март, 1 неделя
72	Передачам мяча различными способами в движении с сопротивлением.	1	Март, 2 неделя
73	Нападение против зонной защиты.	1	Март, 2 неделя
74	Нападение через заслон.	1	Март, 2 неделя
75	Сочетание приемов ведения и броска.	1	Март, 3 неделя
76	Штрафной бросок со штрафной линии. Броски в движении после ведения.	1	Март, 3 неделя
77	Штрафной бросок. Учебная игра.	1	Март, 3 неделя
78	Учебная игра 5x5.	1	Март, 4 неделя
<b>Волейбол 6 ч.</b>			
79	Верхняя прямая подача в волейболе. ТБ на уроках с/и и л/а.	1	Апрель, 1 неделя
80	Прием и передача мяча с подачи в зону 3.	1	Апрель, 1 неделя
81	Вторая передача в зоны 2 и 4. Одиночное блокирование.	1	Апрель, 1 неделя
82	Нападающий удар, блокировка.	1	Апрель, 2 неделя
83	Групповое блокирование. подача.	1	
84	Учебная игра с заданиями.	1	
<b>Кроссовая подготовка 9 ч.</b>			
85	Специальные беговые и прыжковые упражнения.	1	Апрель, 2 неделя
86	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	Апрель, 2 неделя
87	Бег 17- 20 мин с преодолением 3-5 вертикальных препятствий.	1	Апрель, 3 неделя
88	Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1	Апрель, 3 неделя

89	Бег 20 мин с преодолением горизонтальных препятствий.	1	Апрель, 3 неделя
90	Бег 23 мин с преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	1	Апрель, 4 неделя
91	Бег по пересеченной местности.	1	Апрель, 4 неделя
92	Бег 3000 м на результат.	1	Апрель, 4 неделя
93	Бег в равномерном темпе до 25 мин.	1	Май, 1 неделя
<b>Легкая атлетика 6 ч.</b>			
94	Старт, стартовый разгон. Спринтерский бег.	1	Май, 1 неделя
95	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	Май, 1 неделя
96	Метание мяча и гранаты.	1	Май, 2 неделя
97	Бег 30 м. Прыжок в высоту.	1	Май, 3 неделя
98	Прыжки в длину. Эстафеты с этапом до 100 м.	1	Май, 3 неделя
99	Метание гранаты 500 г(д) и 700 г(ю).	1	Май, 3 неделя
100	Бег 100 м. Передача эстафетной палочки.	1	Май, 4 неделя
101	Бег 2000м (д) и 3000 м (ю).	1	Май, 4 неделя
102	Кросс 3000 м в равномерном темпе.	1	Май, 4 неделя