

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Самарской области

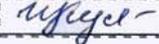
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Школа №10 "Успех" г. о. Самара

РАССМОТРЕНО  
МО учителей естественно-  
математического цикла

Протокол №4

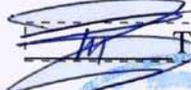
от "22" 06 2022 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по  
УВР

 Куличкова И.Н.

от "24" 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ Школы  
№10 "Успех"

 Терентьев С. А.

Приказ № 409-од  
от "25" 08 2022 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета  
«Физическая культура»

для 10-11 классов среднего общего образования  
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Иванова Марина Вячеславовна  
учитель физической культуры

Самара 2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 класса составлена на основе:

1. Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 30.04.2021);
2. «Федерального государственного стандарта основного общего образования» (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»);
3. Авторской программы по физической культуре 10-11 классы, В.И. Лях, издательство М.: «Просвещение», 2020;
4. Положения «Порядок разработки, утверждения, реализации рабочих программ педагогических работников и внесения в них изменений МБОУ Школа №10 «Успех» г. о. Самара, утверждённого приказом директора МБОУ Школы №10 «Успех» г. о. Самара № 38-од от 18.03.2016 г.
5. Приказа Министерства просвещения РФ от 20 мая 2020 г. № 254 «О федеральном перечне учебников, утвержденных, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования», с изменениями, внесенными приказом №766 Министерства просвещения Российской Федерации от 23 декабря 2020 года.

Рабочая программа соответствует положению «О рабочих программах учебных предметов» письмо МИНОБРНАУКИ России от 28.10.2015 г. № 08-1786. Разработана в соответствии с требованиями ФГОС ООО и с учетом примерной ООП соответствующего уровня образования.

### Реализуется на основе учебника:

- «Физическая культура» 10-11 классы В.И. Лях. М.: «Просвещение», 2017.

### Цель рабочей программы по предмету «Физическая культура»:

формирование у учащихся средней школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

### Задачи:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также спортивным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физ. минутками и подвижными играми;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

### **Место предмета «Физическая культура» в учебном плане:**

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом для образовательных учреждений Российской Федерации и учебным планом образовательной организации МБОУ Школа №10 «Успех» г. о. Самара рабочая программа реализуется в объеме – 204 ч:

- в 10 кл. на изучение физической культуры выделено 3 ч в неделю (102 ч в год);
- в 11 кл. на изучение физической культуры выделено 3 ч в неделю (102 ч в год).

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **10 класс**

#### ***Личностные результаты:***

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 по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;

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;

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.

#### ***Метапредметные результаты:***

понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;  
добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;  
рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;  
поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

### ***Предметные результаты:***

#### ***Обучающийся научится:***

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;  
знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;  
знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;  
способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;  
умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;  
способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;  
способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;  
способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;  
способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;  
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.

#### ***Обучающийся 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.

## **11 класс**

### ***Личностные результаты:***

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

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;

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;

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:***

восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия;

владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника;

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### ***Предметные результаты:***

#### ***Обучающийся научится:***

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;

способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи;

способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;

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 различной направленности;

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).

#### ***Обучающийся 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.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 10-11 кл.**

### **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 фитнес-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 самостраховки.

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

### **Гимнастика с элементами акробатики:**

Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом; перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.

Освоение висов и упоров: подъем в упор силой, вис согнувшись- вис прогнувшись сзади; подъем переворотом (юноши).

Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок (девушки).

Освоение и совершенствование опорных прыжков.

Прыжок ноги врозь (юноши); прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки).

Освоение и совершенствование акробатических упражнений: длинный кувырок через препятствие 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; прыжки в глубину с высоты 150-180 см; комбинация из ранее разученных приемов (юноши).

Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках. Комбинация из ранее изученных элементов.

### **Легкая атлетика**

Совершенствование техники спринтерского бега.

Варианты низкого старта. Низкий старт и стартовый разгон с 10-20 метров у юношей и девушек в 10 классе до 30-40 метров в 11 классе. Бег с ускорением до 40 метров. Бег на 60 метров. Бег на 100 метров, 100 метров на результат.

Овладение техникой эстафетного бега. Передача эстафеты в парах.

Эстафеты 4x25м по прямой; то же на повороте; эстафеты 4x50 и 4x100 метров.

Совершенствование техники длительного бега.

Равномерный бег 15-20 минут (10 класс); 20-25 минут(11 класс). Техника бега на 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки). Кроссовая подготовка.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Прыжок в длину с разбега до 13-15 шагов способом «согнуг ноги», и «прогнувшись».

Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

Метание в горизонтальные и вертикальные цели(расстояние до цели: у юношей до 18-20 метров, у девушек 12-14 метров). Метание гранаты на дальность.

### **Баскетбол.**

Совершенствование техники передвижений.

Совершенствование техники ловли и передачи мяча: передача одной рукой снизу; одной рукой сбоку.

Совершенствование техники ведения мяча: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.

Совершенствование техники бросков мяча: бросок одной и двумя руками в прыжке; броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния; броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций; штрафной бросок.

Совершенствование техники защитных действий: вырывание и выбивание; перехват; накрывание.

Совершенствование техники перемещений и владения мячом.

Совершенствование тактики игры: командное нападение; взаимодействие с заслоном; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

### **Волейбол**

Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину; прием мяча с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину; прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе; передача мяча сверху двумя руками.

Совершенствование техники подач мяча: верхняя прямая подача.

Совершенствование техники нападающего удара: прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом.

Совершенствование техники защитных действий: блокирование ( индивидуальное и групповое).

Совершенствование тактики игры: индивидуальные и групповые действия в нападении; командные тактические действия в нападении; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
10 КЛАСС (34 уч. н./ 3 ч. в неделю)		
<i>Легкая атлетика - 11 ч.</i>		

1	Инструктаж по ТБ	1
2	Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование	1
3	Бег 100 м на результат	1
4	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	1
5	Бег 500 м на результат	1
6	Техника исполнения прыжка в высоту с 11-13 шагов разбега	1
7	Прыжок в длину с места на результат	1
8	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов	1
9	Метание гранаты из различных положений	1
10	Метание гранаты из различных положений	1
11	Метание гранаты на дальность на результат	1
<i>Кроссовая подготовка – 7 ч.</i>		
12	Бег 15 мин. ОРУ	1
13	Бег 16 мин. ОРУ	1
14	Бег 1000 м на результат	1
15	Бег 17 мин. ОРУ	1
16	Бег 18 мин. ОРУ	1
17	Бег 19 мин. ОРУ	1
18	Бег 2000 м на результат	1
<i>Спортивные игры (волейбол) – 9 ч.</i>		
19	ТБ. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками сверху	2
20	Прием и передача волейбольного мяча сверху на результат	2
21	Нижняя прямая передача мяча в парах. Прием мяча двумя руками снизу	2
22	Прием и передача волейбольного мяча снизу на результат	1
23	Прямой нападающий удар. Позиционное нападение	1
24	Подача волейбольного мяча на результат. Учебная игра	1
<i>Гимнастика - 21 ч.</i>		
25	Инструктаж по ТБ	1
26	Повороты в движении. Подтягивание на перекладине	1
27	Подтягивание на перекладине (м), низкой (д) на результат.	1
28	Перестроение из колонны по одному, в колонну по четыре. Толчком двух ног вис углом	1
29	Перестроение из колонны по одному, в колонну по восемь в движении. Толчком двух ног вис углом	3
30	Лазанья по канату в два приема	3
31	Лазанье по канату в два приема на результат	1
32	Стойка на лопатках. Кувырок назад	1
33	Совершенствование гибкости, наклон вперед из положения лежа на результат	1
34	Опорный прыжок ноги врозь	1
35	Опорный прыжок ноги врозь на результат. Прыжок через скакалку за 1 мин на результат	1
36	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (отжимание) на результат	1
37	Комбинация из разученных элементов	1
38	Комбинация из разученных элементов на результат	1
<i>Спортивные игры (баскетбол) - 15 ч.</i>		
39	ТБ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте	1
40	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2*1)	1

41	Ведение баскетбольного мяча на результат. Быстрый прорыв (3*2)	1
42	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Быстрый прорыв (3*2)	1
43	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2*3)	1
44	Бросок баскетбольного мяча в кольцо на результат. Учебная игра	1
45	Передача мяча различными способами в движении. Зонная защита (2*3)	1
46	Совершенствование передвижений и остановок игрока. ОФП: сгибание разгибание рук в упоре лежа (отжимание) на результат	1
47	Передача мяча различными способами в движении. Зонная защита (2*3)	1
48	Передача мяча различными способами в движении на результат. Учебная игра	1
49	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Зонная защита.(2*1*2)	1
50	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Зонная защита(2*1*2)	1
51	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением	1
52	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением на результат. Зонная защита (2*1*2)	1
53	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Учебная игра.	1
<i>Спортивные игры (волейбол) – 15 ч.</i>		
54	Инструктаж по ТБ.	1
55	Комбинации из передвижений и остановок игрока. ОФП: челночный бег (3*10) на результат	1
56	Нападение через 3-ю зону. Прямой нападающий удар через сетку	1
57	Комбинации из передвижений и остановок игрока. ОФП: поднятие туловища из положения лежа	1
58	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону	1
59	Прием и передача мяча сверху на результат. Нападение через 4-ю зону	1
60	Нападение через 4-ю зону. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки	1
61	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки на результат. Учебная игра	1
62	Верхняя передача мяча в прыжке. Одиночное блокирование. Учебная игра	1
63	Верхняя передача мяча в прыжке на результат. Одиночное блокирование	1
64	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Учебная игра	1
65	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону	1
66	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. ОФП подтягивание на высокой перекладине (м), низкой (д)	1
67	Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра	1
68	Подача волейбольного мяча на результат. Учебная игра	1
<i>Спортивные игры (баскетбол) – 6 ч.</i>		
69	Инструктаж по ТБ	1
70	Ведение мяча с сопротивлением на результат. Индивидуальные	1

	действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска)	
71	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Нападение через заслон	1
72	Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска)	1
73	Бросок мяча в кольцо на результат. Учебная игра	1
74	Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение через заслон. Учебная игра	1
<i>Кроссовая подготовка – 8 ч.</i>		
69	Техника безопасности. Бег 15 мин. ОРУ. ОФП	1
70	Бег 15 мин. ОРУ. ОФП	1
71	Бег 16 мин. ОРУ. ОФП	1
72	Бег 1000м на результат	1
73	Бег 17 мин. ОРУ. ОФП	1
74	Бег 17 мин. ОРУ. ОФП	1
69	Бег 18 мин. ОРУ. ОФП	1
70	Бег 2000м. на результат	1
<i>Легкая атлетика – 10 ч.</i>		
83	Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения	1
84	Челночный бег. (3*10) на результат	1
85	Бег 100м на результат	1
86	Бег 500м на результат	1
87	Метание гранаты на дальность в цель	1
88	Метание гранаты на дальность в цель	1
89	Метание гранаты на дальность на результат	1
90	Прыжок в длину с места на результат	1
91	Прыжок в высоту на результат	1
92	Прыжок в длину с разбега на результат	1
<b>Итого за 10 класс учебных часов</b>		<b>102</b>

11 КЛАСС (34 уч. н./ 3 ч. в неделю)		
<i>Легкая атлетика - 11 ч.</i>		
1	Инструктаж по технике безопасности	1
2	Стартовый разгон. Бег по дистанции.	1
3	Бег 100 м на результат	1
4	Передача эстафетной палочки	1
5	Бег 500 м на результат	1
6	Техника исполнения прыжка в высоту с 11-13 шагов разбега	1
7	Прыжок в длину с места на результат	1
8	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов	1
9	Метание гранаты из различных положений	1
10	Метание гранаты из различных положений	1
11	Метание гранаты на дальность на результат	1
<i>Кроссовая подготовка – 10 ч.</i>		
12	Бег 15 мин. ОРУ	2
13	Бег 16 мин. ОРУ	1
14	Бег 1000 м на результат	1
15	Бег 17 мин. ОРУ	2
16	Бег 18 мин. ОРУ	1
17	Бег 19 мин. ОРУ	2

18	Бег 2000 м на результат	1
<i>Спортивные игры (волейбол) – 6 ч.</i>		
19	ТБ. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1
20	Прием и передача волейбольного мяча сверху на результат	1
21	Нижняя прямая передача мяча в парах. Прием мяча двумя руками снизу	1
22	Прием и передача волейбольного мяча снизу на результат	1
23	Прямой нападающий удар. Позиционное нападение	1
24	Подача волейбольного мяча на результат. Учебная игра	1
<i>Гимнастика - 21 ч.</i>		
25	Инструктаж по ТБ	1
26	Повороты в движении. Подтягивание на перекладине	1
27	Подтягивание на перекладине (м), низкой (д) на результат.	1
28	Перестроение из колонны по одному, в колонну по четыре. Толчком двух ног вис углом	1
29	Перестроение из колонны по одному, в колонну по восемь в движении. Толчком двух ног вис углом	3
30	Лазанья по канату в два приема	3
31	Лазанье по канату в два приема на результат	1
32	Стойка на лопатках. Кувырок назад	1
33	Совершенствование гибкости, наклон вперед из положения лежа на результат	1
34	Опорный прыжок ноги врозь	1
35	Прыжок через скакалку за 1 мин на результат	1
36	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (отжимание) на результат	1
37	Комбинация из разученных элементов	1
38	Комбинация из разученных элементов на результат	1
<i>Спортивные игры (баскетбол) - 15 ч.</i>		
39	ТБ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте	1
40	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2*1)	1
41	Ведение баскетбольного мяча на результат. Быстрый прорыв (3*2)	1
42	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Быстрый прорыв (3*2)	1
43	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2*3)	1
44	Бросок баскетбольного мяча в кольцо на результат. Учебная игра	1
45	Передача мяча различными способами в движении. Зонная защита (2*3)	1
46	Совершенствование передвижений и остановок игрока. ОФП: сгибание разгибание рук в упоре лежа (отжимание) на результат	1
47	Передача мяча различными способами в движении. Зонная защита (2*3)	1
48	Передача мяча различными способами в движении на результат. Учебная игра	1
49	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Зонная защита.(2*1*2)	1
50	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Зонная защита(2*1*2)	1
51	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением	1

52	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением на результат. Зонная защита (2*1*2)	1
53	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Учебная игра.	1
<i>Спортивные игры (волейбол) – 15 ч.</i>		
54	Инструктаж по ТБ.	1
55	Комбинации из передвижений и остановок игрока. ОФП: челночный бег (3*10) на результат	1
56	Нападение через 3-ю зону. Прямой нападающий удар через сетку	1
57	Комбинации из передвижений и остановок игрока. ОФП: поднятие туловища из положения лежа	1
58	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону	1
59	Прием и передача мяча сверху на результат. Нападение через 4-ю зону	1
60	Нападение через 4-ю зону. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки	1
61	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки на результат. Учебная игра	1
62	Верхняя передача мяча в прыжке. Одиночное блокирование. Учебная игра	1
63	Верхняя передача мяча в прыжке на результат. Одиночное блокирование	1
64	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Учебная игра	1
65	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону	1
66	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. ОФП подтягивание на высокой перекладине (м), низкой (д)	1
67	Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра	1
68	Подача волейбольного мяча на результат. Учебная игра	1
<i>Спортивные игры (баскетбол) – 6 ч.</i>		
69	Инструктаж по ТБ	1
70	Ведение мяча с сопротивлением на результат. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска)	1
71	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Нападение через заслон	1
72	Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска)	1
73	Бросок мяча в кольцо на результат. Учебная игра	1
74	Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение через заслон. Учебная игра	1
<i>Кроссовая подготовка – 8 ч.</i>		
69	Техника безопасности. Бег 15 мин. ОРУ. ОФП	1
70	Бег 15 мин. ОРУ. ОФП	1
71	Бег 16 мин. ОРУ. ОФП	1
72	Бег 1000м на результат	1
73	Бег 17 мин. ОРУ.ОФП	1
74	Бег 17 мин. ОРУ.ОФП	1
69	Бег 18 мин. ОРУ.ОФП	1
70	Бег 2000м. на результат	1
<i>Легкая атлетика – 10 ч.</i>		
83	Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения	1
84	Челночный бег. (3*10) на результат	1

85	Бег 100м на результат	1
86	Бег 500м на результат	1
87	Метание гранаты на дальность в цель	1
88	Метание гранаты на дальность в цель	1
89	Метание гранаты на дальность на результат	1
90	Прыжок в длину с места на результат	1
91	Прыжок в высоту на результат	1
92	Прыжок в длину с разбега на результат	1
<b>Итого за 11 класс учебных часов</b>		<b>102</b>