

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 «согнув 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

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
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
Итого за 10 класс учебных часов		102

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
Итого за 11 класс учебных часов		102