

# Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура»

Программа составлена на основании:

1. ФГОС СОО
2. Примерной программы по учебному предмету «Физической культуре» для ОО, реализующих программы среднего общего образования.

Настоящая рабочая программа предполагает использование учебника:

1. Физическая культура. 10-11 классы; В.И.Лях. - М.Просвещение, 2018.

Программа рассчитана на 204 часа (3 часа в неделю в 10 классе, 3 часа в неделю в 11 классе)

Уровень: базовый

## 1. Планируемые результаты.

### Личностные результаты

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине

(Отечеству):

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к

гражданскому обществу:

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;
- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;
- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние

природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

- эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,
- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

### **Метапредметные результаты**

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

#### Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

### **Предметные результаты**

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

**Выпускник на базовом уровне научится:**

- 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;
- 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).

**Выпускник на базовом уровне 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.

## **2. Содержание учебного предмета**

### **Базовый уровень**

#### **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 само страховки.

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

## **3. Тематическое планирование**

10 класс (девушки)

Раздел	Содержание раздела
Легкая атлетика 15 часов	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Теоретические сведения.
	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места.
	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание набивного мяча.
	Совершенствование техники низкого старта. Развитие выносливости.
	Совершенствование низкого старта. Бег 30 и 100 метров
	Совершенствование низкого старта. Бег 30 и 100 метров.
	Беговые упражнения. Челночный бег.
	Бег 30 и 100 метров Беговые упражнения.
	Развитие физических качеств. Круговая тренировка
	Развитие физических качеств. Круговая тренировка.
	Развитие силовых качеств. Круговая тренировка
	Развитие силовых качеств. Круговая тренировка.
	Двусторонняя игра.

	Спортивные игры.
	Спортивные игры
Гимнастика. 22 часа	Техника безопасности на уроках гимнастики. Теоретические сведения.
	Акробатика. Совершенствование ранее изученных элементов.
	Акробатика. Совершенствование ранее изученных элементов. Развитие физических качеств.
	Акробатика. Совершенствование ранее изученных элементов. Круговая тренировка.
	Акробатика. Разучивание комбинации. Развитие силовых качеств.
	Разучивание комбинации. Развитие гибкости.
	Комбинация. Круговая тренировка.
	Совершенствование ранее изученных упражнений в равновесии.
	Разучивание комбинации на бревне. Развитие силовых качеств.
	Комбинация на бревне. Развитие физических качеств.
	Комбинация на бревне. Круговая тренировка.
	Висы и упоры. Развитие физических качеств.
	Совершенствование висов и упоров. Развитие гибкости.
	Совершенствование висов и упоров. Круговая тренировка.
	Разучивание комбинации на брусьях. Лазание по канату.
	Комбинация на брусьях. Лазание по канату.
	Обучение опорному прыжку ноги врозь. Развитие силы.
	Обучение опорному прыжку ноги врозь. Развитие силовых качеств.
	Опорный прыжок. Развитие силы.
	Спортивные игры.
	Спортивные игры
	Учебная игра в волейбол.
Волейбол 18 часов	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Теоретические сведения.
	Совершенствование ранее изученных элементов.
	Совершенствование верхней передачи. Правила игры.
	Обучение верхней передаче. Правила игры.
	Обучение верхней передаче. Расстановка на площадке.
	Обучение передачи мяча в парах в движении.
	Обучение передачи мяча в парах в движении
	Совершенствование верхней передачи.
	Обучение передачи мяча в тройках в движении.
	Обучение передачи мяча в тройках в движении
	Правила игры. обучение атакующему удару.
	Обучение атакующему удару. Переходы на площадке.
	Совершенствование атакующего удара. Учебная игра.
	Учебная игра.

	Двусторонняя игра.
Баскетбол. 17 часов	Совершенствование ранее изученных элементов.
	Совершенствование техники ведения. Правила игры.
	Совершенствование броска после ведения.
	Совершенствование броска после ведения. Правила игры.
	Обучение броску с средней дистанции.
	Совершенствование броска с малой дистанции. Учебная игра.
	Учебная игра. Правила игры.
	Двусторонняя игра.
	Двусторонняя игра. Правила игры.
	Двусторонняя игра
Легкая атлетика. 30 часов	Техника на уроках легкой атлетике. Теоретические сведения
	Равномерный бег. Беговые упражнения.
	Равномерный бег. Прыжковые упражнения.
	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места
	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание набивного мяча
	Обучение технике метания гранаты. Беговые упражнения.
	Совершенствование технике метания гранаты. Прыжковые упражнения.
	Развитие скоростных качеств. Низкий старт.
	Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров.
	Метание гранаты. Силовая подготовка.
	Развитие скоростной выносливости. Эстафетный бег.
	Развитие скоростной выносливости.
	Развитие скоростной выносливости. Бег 400 метров.
	Развитие выносливости. Эстафетный бег
	Развитие выносливости. Спортивные игры.
	Развитие выносливости. Спортивные игры
	Развитие выносливости Спортивные игры.
	Развитие выносливости. Бег 2000м.
	Обучение прыжку в длину с разбега. Развитие выносливости.
	Обучение прыжку в длину с разбега Развитие выносливости.
	Развитие выносливости Спортивные игры
	Спортивные игры Развитие выносливости.
	Развитие выносливости. Бег 3000 м без учета времени.
	Прыжок в длину с разбега. Спортивные игры.
	Развитие физических качеств. Силовая подготовка.
	Комплекс ГТО 5 ступени. Развитие физических качеств.
	Комплекс ГТО 5 ступени. Развитие физических качеств
	Техника выполнения старта и поворота в плавании.
	Техника выполнения старта и поворота.
	Техника безопасности на водоеме.



10 класс (юноши)

Раздел	Содержание раздела
Лёгкая атлетика 14 часов	Теоретические сведения. Техника безопасности на уроке по лёгкой атлетике.
	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места.
	Развитие выносливости.
	Развитие выносливости. Бег 1000 м.
	Техника метания гранаты.
	Развитие скоростной выносливости. Челночный бег 10 x 10 м.
	Развитие выносливости. Бег 3000 м.
	Техника метания гранаты с разбега.
	Совершенствование техники ведения мяча (круги).
	Метание гранаты.
	Развитие скорости. Бег 100 м.
	Развитие силы. Подтягивание.
	Кроссовая подготовка. 5000 м без учёта времени.
	Силовая подготовка. Отжимание.
Баскетбол 12 часов	Теоретические сведения. Техника безопасности на уроке по баскетболу.
	Совершенствование техники ведения мяча.
	Бросок мяча в кольцо после ведения.
	Совершенствование техники ведения мяча (змейка)
	Атака быстрым прорывом. Учебная игра в баскетбол.
	Двусторонняя игра в баскетбол.
	Двусторонняя игра в баскетбол..
	Спортивные игры.
	Развитие силы. Подъём туловища за 1 мин. из положения лёжа.
	Совершенствование техники ведения мяча змейкой.
	Двусторонняя игра в баскетбол
	Техника штрафного броска. Учебная игра.
Гимнастика 23 часа	Теоретические сведения. Техника безопасности на уроке гимнастики.
	Акробатика. Повторение ранее изученных элементов.
	Разучивание элементов акробатической комбинации.
	Разучивание элементов парной акробатики. Тест на равновесие.
	Совершенствование стойки на руках. Гибкость.
	Совершенствование элементов акробатической комбинации.
	Акробатика в парах. Упражнение на развитие силы.
	Парная акробатика. Совершенствование акробатической комбинации.
	Акробатическая комбинация.
	Акробатика в парах. Упражнение на развитие силы
	Комбинация на параллельных брусьях. Совершенствование техники лазания по канату в четыре приёма.
	Силовая подготовка. Сгибание и выпрямление рук на параллельных брусьях.
	Комбинация на брусьях. Упражнения на развитие силы. Пресс.
	Опорный прыжок через коня в длину.
	Лазание по канату в четыре приема.
	Силовая подготовка. Отжимание.
	Упражнение на развитие силы. Подтягивание.
	Двусторонняя игра в баскетбол.
	Спортивные игры.

	Спортивные игры
	Совершенствование элементов акробатики. Упражнения на развитие гибкости.
	Совершенствование комбинации акробатики в парах.
	Силовая подготовка. Учебная игра в баскетбол.
Волейбол 13 часов	Теоретические сведения. Техника безопасности на уроке по волейболу.
	Двусторонняя игра в волейбол.
	Совершенствование техники верхней передачи мяча.
	Совершенствование техники нижнего приема мяча. Верхняя прямая подача.
	Верхняя передача мяча.
	Нижний приём мяча
	Верхняя прямая подача. Учебная игра.
	Атакующий удар из зоны 4. Защита углом вперёд.
	Зачёт. Чередование верхнего и нижнего приема мяча.
	Верхняя прямая подача. Атакующий удар из зон 2 и 4.
	Атакующий удар из зоны 4. Учебная игра.
	Совершенствование техники верхней передачи мяча в тройках со сменой мест.
	Двусторонняя игра в волейбол
Баскетбол. 16 часов	Теоретические сведения. Техника безопасности на уроке по баскетболу.
	Совершенствование техники ведения мяча. Атака быстрым прорывом в двойках.
	Атака быстрым прорывом в тройках. Штрафной бросок.
	Совершенствование техники штрафного броска.
	Атака быстрым прорывом в двойках
	Атака быстрым прорывом в тройках
	Практическое задание по баскетболу
	Штрафной бросок в баскетболе
	Двусторонняя игра в баскетбол
	Ведение мяча змейкой
	Ведение мяча - круги
	Двусторонняя игра в баскетбол
	Совершенствование техники штрафного броска в баскетболе.
	Совершенствование техники ведения мяча (змейка, круги).
	Совершенствование техники ведения мяча (круги).
	Бросок мяча в кольцо после ведения
Лёгкая атлетика. 24 часа	Теоретические сведения. Техника безопасности на уроке лёгкой атлетики.
	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места.
	Развитие скоростно-силовых качеств. Бросок набивного мяча из-за головы.
	Развитие скоростной выносливости. Челночный бег 10х10. Тест.
	Совершенствование техники низкого старта.
	Техника метания гранаты.
	Силовая подготовка. Подтягивание.
	Развитие скорости. Бег 100 м
	Техника метания гранаты с разбега.
	Развитие скоростной выносливости. Бег 400 м. Зачёт.
	Развитие выносливости. Техника метания гранаты.
	Метание гранаты на дальность
	Спортивные игры
	Развитие выносливости. Учебная игра в футбол.

Техника эстафетного бега.
Бег 3000 м
Бег 5000 м без учета времени.
Двусторонняя игра в гандбол.
Кроссовая подготовка.
Совершенствование техники метания гранаты с разбега.
Двусторонняя игра в футбол.
Развитие силы. Отжимание в упоре лёжа. Поднимание туловища из положения лёжа.
Развитие выносливости. Бег 2000 м.
Двусторонняя игра в футбол

11 класс (девушки)

Раздел	Содержание раздела
Легкая атлетика 8 часов	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Теоретические сведения.
	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места.
	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание набивного мяча.
	Совершенствование техники низкого старта. Развитие выносливости.
	Обучение техники метания гранаты. Развитие выносливости.
	Развитие координационных способностей. Челночный бег.
	Развитие выносливости. Силовая подготовка.
	Силовая подготовка. Метание гранаты.
Баскетбол. 14 часов	Правила игры. зонная защита.
	Совершенствование ведения мяча. Правила игры.
	Передачи мяча в парах в движении. Правила игры.
	Передачи мяча в парах в движении. Остановка прыжком.
	бросок после ведения. Зонная защита.
	Зонная защита. Бросок после ведения.
	Совершенствование броска после ведения. Учебная игра.
	Бросок после ведения. Учебная игра.
	Бросок после ведения. Двусторонняя игра.
	Двусторонняя игра.
	Спортивные игры.
	Двусторонняя игра. Спортивные игры.
	Спортивные игры двусторонняя игра.
	Спортивные игры. Двусторонняя игра
Гимнастика. 22 часа	Техника безопасности на уроках гимнастики. Теоретические сведения.
	Акробатика. Совершенствование ранее изученных элементов.
	Акробатика. Совершенствование ранее изученных элементов. Круговая тренировка.
	Акробатика. Разучивание комбинации. Круговая тренировка.
	Акробатика. Разучивание комбинации. Круговая тренировка
	Акробатическая комбинации. Круговая тренировка.
	Комбинация .Развитие гибкости.
	Совершенствование упражнений в равновесии.
	Разучивание комбинации на бревне. Развитие гибкости.
	Комбинация на бревне. Развитие физических качеств.
	Комбинация на бревне. Развитие силы.
	Висы и упоры. Развитие силы.
	Висы и упоры. Развитие гибкости.

	Разучивание комбинации на брусках. Лазание по канату.
	Совершенствование комбинации на брусках. Развитие силы.
	Комбинация на брусках. Развитие силы.
	Обучение опорному прыжку. Круговая тренировка.
	Опорный прыжок ноги врозь. Развитие силовых качеств.
	Опорный прыжок согнув ноги.
	Опорный прыжок. Круговая тренировка.
	Спортивные игры.
	Спортивные игры
Волейбол 15 часов	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Теоретические сведения.
	Совершенствование ранее изученных элементов.
	Совершенствование ранее изученных элементов. Правила игры.
	Обучение верхней передаче. Правила игры.
	Обучение верхней передаче. Расстановка на площадке.
	Совершенствование верхней передачи. Правила игры.
	Обучение передаче в парах в движении.
	Совершенствование передачи в парах в движении.
	Обучение передаче в тройках в движении.
	Совершенствование передачи мяча в тройках в движении.
	Правила игры. Совершенствование атакующего удара.
	Учебная игра. Правила игры.
	Учебная игра. Переходы.
	Двусторонняя игра.
	Двусторонняя игра
Баскетбол 13 часов	Совершенствование ранее изученных элементов.
	Совершенствование техники ведения. Правила игры.
	Совершенствование броска после ведения.
	Совершенствование броска после ведения. Правила игры.
	Обучение броску с средней дистанции.
	Совершенствование броска с малой дистанции
	Совершенствование броска с средней дистанции. Правила игры.
Легкая атлетика. 30 часов	
	Равномерный бег. Беговые упражнения.
	Равномерный бег. Прыжковые упражнения.
	Совершенствование технике низкого старта. Беговые упражнения.
	Обучение метанию гранаты с разбега. Беговые упражнения.
	Обучение метанию гранаты. Бег 30 м
	Прыжковые упражнения. Равномерный бег.
	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места.
	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание набивного мяча.
	Развитие координационных способностей. Прыжковые упражнения.
	Совершенствование технике метания гранаты. Прыжковые упражнения.
	Развитие скоростных качеств. Силовая подготовка.
	Метание гранаты. Развитие гибкости.
	Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров.
	Развитие выносливости. Силовая подготовка.
	Развитие выносливости. Эстафетный бег.
	Развитие скоростной выносливости. Бег 400 метров.
	Развитие выносливости. Спортивные игры.
	Развитие выносливости. Спортивные игры
	Развитие выносливости Спортивные игры.
	Техника эстафетного бега. Развитие скоростных качеств.

	Техника эстафетного бега. Спортивные игры.
	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с разбега.
	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места
	Развитие выносливости. Бег 2000м.
	Обучение прыжку в длину с разбега. Прыжковые упражнения.
	Обучение прыжку в длину. Спортивные игры.
	Прыжок в длину. Спортивные игры.
	Спортивные игры
	Спортивные игры.
	Техника безопасности на водоеме.

### 11 класс (юноши)

Раздел	Содержание раздела
Лёгкая атлетика 17 часов	Теоретические сведения. Техника безопасности на уроке по лёгкой атлетике.
	Развитие скоростно-силовых качеств. Бросок набивного мяча.
	Развитие выносливости.
	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места.
	Развитие выносливости. Бег 1000 м.
	Совершенствование техники метания гранаты.
	Развитие скоростной выносливости. Челночный бег 10 x 10 м.
	Совершенствование техники метания гранаты с разбега.
	Развитие выносливости. Бег 3000 м.
	Беговые и прыжковые упражнения.
	Совершенствование техники метания гранаты на дальность.
	Ведение мяча (круги).
	Совершенствование техники стартового разгона. Бег 30 м.
	Развитие скорости. Бег 100 м.
	Развитие силы. Подтягивание.
Баскетбол 11 часов	Силовая подготовка. Сед из положения лёжа.
	Кроссовая подготовка. 5000 м без учёта времени.
	Теоретические сведения. Техника безопасности на уроке по баскетболу.
	Совершенствование техники ведения мяча.
	Двусторонняя игра в баскетбол
	Совершенствование техники ведения мяча (змейка).
	Бросок мяча в кольцо после ведения.
	Ведение мяча, круги.
	Силовая подготовка. Отжимание.
	Двусторонняя игра в баскетбол.
Гимнастика 26 часов	Двусторонняя игра в баскетбол. Учебная игра.
	Совершенствование техники штрафного броска.
	Спортивные игры.
	Теоретические сведения. Техника безопасности на уроке гимнастики.
	Акробатика. Повторение ранее изученных элементов.
	Разучивание элементов акробатической комбинации.
	Совершенствование техники стойки на руках. Развитие гибкости.
	Разучивание элементов парной акробатики. Тест на равновесие.
	Совершенствование элементов акробатической комбинации.
	Элементы акробатики. Упражнение на развитие силы.
	Упражнения на развитие силы. Парная акробатика.

	Совершенствование элементов акробатики. Гибкость.
	Разучивание комбинаций на параллельных брусьях.
	Опорный прыжок через коня в длину.
	Совершенствование элементов парной акробатики.
	Комбинация на брусьях. Упражнения на развитие силы. Пресс.
	Опорный прыжок через коня в длину ноги врозь.
	Лазание по канату в четыре приема.
	Комбинация на параллельных брусьях.
	Силовая подготовка. Отжимание.
	Упражнение на развитие силы. Подтягивание.
	Упражнение на развитие силы. Подъем переворотом.
	Двусторонняя игра в баскетбол.
	Спортивные игры.
	Спортивные игры
	Комбинация на параллельных брусьях. Совершенствование техники лазания по канату в четыре приёма.
	Совершенствование элементов акробатики. Упражнения на развитие силы.
	Совершенствование элементов парной акробатики. Развитие силы.
	Силовая подготовка. Учебная игра в баскетбол.
Волейбол 12 часов	Теоретические сведения. Техника безопасности на уроке по волейболу.
	Нижний приём. Верхняя прямая подача.
	Верхняя передача мяча.
	Атакующий удар из зоны 4,2. Учебная игра.
	Верхняя прямая подача. Учебная игра.
	Нижний приём мяча.
	Чередование верхнего и нижнего приема мяча.
	Верхняя прямая подача.
	Атакующий удар из зоны 4. Учебная игра.
	Атакующий удар из зоны 4
	Двусторонняя игра в волейбол
	Верхняя передача мяча в тройках со сменой мест.
Баскетбол. 14 часов	Теоретические сведения. Техника безопасности на уроке по баскетболу.
	Совершенствование техники ведения мяча. Атака быстрым прорывом в двойках.
	Атака быстрым прорывом в тройках. Штрафной бросок.
	Атака быстрым прорывом в двойках
	Атака быстрым прорывом в тройках
	Штрафной бросок в баскетболе. Учебная игра.
	Практическое задание по баскетболу
	Совершенствование техники штрафного броска.
	Зонная защита 2-1-2, 3-2. Учебная игра.
	Штрафной бросок в баскетболе
	Двусторонняя игра в баскетбол.
	Ведение мяча змейкой
	Ведение мяча - круги
	Бросок мяча в кольцо после ведения
Лёгкая атлетика. 22 часа	Теоретические сведения. Техника безопасности на уроке лёгкой атлетики.
	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места.

Развитие скоростно-силовых качеств. Бросок набивного мяча из-за головы.
Развитие скоростной выносливости. Челночный бег 10х10. Тест.
Силовая подготовка, отжимание. Поднимание туловища из положения лёжа в сед за 1 мин.
Развитие скоростных качеств. Бег 30 м
Развитие скорости. Бег 100 м
Техника эстафетного бега.
Совершенствование техники метания гранаты с разбега.
Развитие скоростной выносливости. Бег 400 м. Зачёт.
Совершенствование техники метания гранаты.
Метание гранаты на дальность
Развитие выносливости. Бег 2000 м
Техника эстафетного бега
Учебная игра в футбол.
Бег 3000 м
Силовая подготовка.
Бег 5000 м без учета времени.
Двусторонняя игра в футбол
Спортивные игры.
Двусторонняя игра в футбол.
Развитие выносливости. Двусторонняя игра в баскетбол.