

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти «Школа № 72
имени Героя Советского Союза А.В. Голоднова»
(МБУ «Школа № 72»)**

ПРИНЯТА
решением
Педагогического совета Школы
Протокол №17 от 22.06.2021

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МБУ «Школа № 72»
№ 385 от 22.06.2021г.
Директор МБУ «Школа № 72»
_____ С.И. Гамов
22.06.2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету
«Физическая культура»
(базовый уровень)

Уровень: среднее общее образование

Класс: 10-11 класс

Рабочую программу составили:

Земцова Е.Ю., Емельянов А.А.

Тольятти

2021

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 10-11 классов составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 года № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Основная образовательная программа среднего общего образования МБУ «Школа № 72», составленная на основе примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 12 мая 2016 г. N 2/16-з);
- Авторская программа по предмету: Лях В.И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников Ляха В. И. 10-11 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций. – М.: Просвещение, 2021

Данная Рабочая программа ориентирована на работу с учебниками:

Класс	Название учебника	Автор	Издательство
10	Физическая культура (базовый уровень) 10-11 класс	Лях В.И.	М.: Просвещение
11	Физическая культура (базовый уровень) 10-11 класс	Лях В.И.	М.: Просвещение

I. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- осознание российской гражданской идентичности, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа

России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

- сформированность гражданской позиции как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

- владение навыками сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

- 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;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники

безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
 - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;
- овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

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.

II. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима для выполнения простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической

стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в

упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный беговой бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров,

расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

III. Тематическое планирование

В основе выбора методов и приемов, форм работы лежит ориентация на целевые приоритеты, обозначенные в Рабочей программе воспитания Школы:

-установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

-побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

-привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.

10-й класс

№ п/п	Наименование раздела/темы	Количество часов	Методы и приемы, формы работы
Лёгкая атлетика (12 часов)			
1.	Инструктаж по ТБ, оказание первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями	1	Взаимообучение и взаимоконтроль
2.	Оздоровительный бег	1	Соблюдение учебной дисциплины
3.	Совершенствование спринтерского бега; ТБ на занятиях по л/а	1	Поощрение, поддержка, похвала
4.	Эстафетный бег	1	групповая работа
5.	Челночный бег 3*10 м	1	Взаимообучение и взаимоконтроль
6.	Совершенствование техники бега в равномерном темпе Ю: 20-25 мин, Д: 15-20 мин	1	Тестирование
7.	Бег на Ю: 3000 м, Д: 2000 м	1	Взаимообучение и взаимоконтроль
8.	Бег с препятствиями	1	Соблюдение учебной дисциплины
9.	Прыжки в длину с разбега способом «согнувшись», «прогнувшись»	1	Поощрение, поддержка, похвала
10.	Метание малого мяча в цель (1*1 м) с расстояния Ю: до 20м, Д: до 12-14м	1	Групповая работа, работа в парах
11.	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	1	Взаимообучение и взаимоконтроль
12.	Броски набивного мяча (ю-3кг, д-2кг)	1	Игра
Баскетбол (18 часов)			
1.	ТБ при занятиях спортивными играми. Терминология игры в баскетбол. Совершенствование стоек и перемещений игрока	1	обсуждение норм и правил поведения
2.	Правила и организация игры в баскетбол. Совершенствование остановок и поворотов	1	Поощрение, поддержка, похвала
3.	Совершенствование ловли и передачи мяча на месте	2	Групповая работа, работа в парах
4.	Совершенствование ловли и передачи мяча в движении	2	Игра

5.	Совершенствование техники ведения мяча	3	Соблюдение учебной дисциплины
6.	Совершенствование техники штрафных бросков мяча	1	Взаимообучение и взаимоконтроль
7.	Совершенствование техники бросков мяча	1	Тестирование
8.	Совершенствование индивидуальной техники защиты	1	Взаимообучение и взаимоконтроль
9.	Совершенствование техники владения мячом	1	Учебная игра
10.	Совершенствование техники перемещений, владений мячом	1	Поощрение, поддержка, похвала
11.	Освоение тактики игры	2	Групповая работа
12.	Овладение игрой	2	Взаимообучение и взаимоконтроль
Гимнастика (16 часов)			
1.	ТБ при занятиях. Освоение строевых упражнений	1	Поощрение, поддержка
2.	Совершенствовать ОРУ без предметов на месте	1	Групповая работа, работа в парах
3.	Совершенствовать ОРУ без предметов в движении	1	Взаимообучение и взаимоконтроль
4.	Совершенствовать ОРУ с предметами	1	Игра
5.	Совершенствование висов и упоров.	2	Взаимообучение и взаимоконтроль
6.	Освоение акробатических упражнений	2	Групповая работа, работа в парах
7.	Разучить акробатическое соединение из 3-4 элементов.	2	Взаимообучение и взаимоконтроль
8.	Совершенствование координационных способностей	2	Взаимообучение и взаимоконтроль
9.	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	1	Поощрение, поддержка, похвала
10.	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости	2	Групповая работа, работа в парах
11.	Совершенствование скоростно- силовых качеств	1	Командная игра
Лыжная подготовка (24 часа)			
1.	ТБ на занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами	1	Беседа

2.	Значение занятий лыжным спортом. Техника лыжных ходов	2	Поощрение, поддержка, похвала
3.	Развитие скоростно-силовых качеств	1	Взаимообучение и взаимоконтроль
4.	Переход с хода на ход в зависимости от условий	1	Тестирование
5.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции состояния лыжни.	1	Взаимообучение и взаимоконтроль
6.	Развитие выносливости	1	Тренинг
7.	Преодоление подъёмов и препятствий на лыжах	3	Поощрение, поддержка
8.	Развитие скоростных качеств	1	Тестирование
9.	Повороты переступанием в движении.	3	Взаимообучение и взаимоконтроль
10.	Развитие скоростно-силовых качеств Эстафеты на лыжах.	1	Групповая работа, работа в парах
11.	Подъёмы и спуски под уклон.	3	Взаимообучение и взаимоконтроль
12.	Развитие выносливости	1	Тренинг
13.	Элементы тактики лыжных ходов	3	Поощрение, поддержка
14.	Развитие выносливости	2	Тренировка
Волейбол (18 часов)			
1.	ТБ во время при занятиях спортивными-ми играми. Терминология игры в волейбол. Стойки и перемещения игрока	1	Беседа
2.	Правила и организация игры в волейбол. Остановки и повороты	1	Групповая работа, работа в парах
3.	Совершенствование техники приема и передач мяча	2	Взаимообучение и взаимоконтроль
4.	Верхняя прямая подача	1	Взаимообучение и взаимоконтроль
5.	Нападающий удар	2	обсуждение норм и правил поведения
6.	Игра по упрощенным правилам волейбола	2	Групповая работа, работа в парах
7.	Освоение техники нижней прямой подачи	2	Взаимообучение и взаимоконтроль
8.	Совершенствование техники прямого нападающего удара	1	Тренинг
9.	Совершенствование техники защитных действий	2	Групповая работа, работа в парах

10.	Совершенствование тактики игры	4	Учебная игра
Лёгкая атлетика (14 часов)			
1.	Спринтерский бег. ТБ на занятиях по л/а	1	Групповая работа
2.	Спринтерский бег.	1	Взаимообучение и взаимоконтроль
3.	Эстафеты с бегом. Значение л/а для совершенствования двигательных способностей	2	Командная игра
4.	Челночный бег 3'10 м.	2	Поощрение, поддержка, похвала
5.	Совершенствование кроссового бега (без учёта времени). Учётный урок. Бег на 1000 метров на результат	2	Групповая работа, работа в парах
6.	Пьяжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей	2	Взаимообучение и взаимоконтроль
7.	Метание гранаты с места на дальность.	2	Поощрение, поддержка, похвала
8.	Метание гранаты стоя на месте в вертикальную цель, в стену. Игра «Быстро и точно», «Снайперы»	2	Игра

11-й класс

№ п/п	Наименование раздела/темы	Количество часов	Методы и приемы, формы работы
Лёгкая атлетика (12 часов)			
1.	Инструктаж по ТБ, оказание первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями	1	Взаимообучение и взаимоконтроль
2.	Оздоровительный бег	1	Соблюдение учебной дисциплины
3.	Совершенствование спринтерского бега; ТБ на занятиях по л/а	1	Поощрение, поддержка, похвала
4.	Эстафетный бег	1	Групповая работа, работа в парах
5.	Челночный бег 3*10 м	1	Взаимообучение и взаимоконтроль
6.	Совершенствование техники бега в равномерном темпе Ю: 20-25 мин, Д: 15-20 мин	1	Тренинг

7.	Бег на Ю: 3000 м, Д: 2000 м	1	Взаимообучение и взаимоконтроль
8.	Бег с препятствиями	1	Тренировка
9.	Прыжки в длину с разбега способом «согнувшись», «прогнувшись»	1	Поощрение, поддержка, похвала
10	Метание малого мяча в цель (1*1 м) с расстояния Ю: до 20м, Д: до 12-14м	1	Групповая работа, работа в парах
11	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	1	Взаимообучение и взаимоконтроль
12	Броски набивного мяча (ю-3кг, д-2кг)	1	Игра
Баскетбол (18 часов)			
1.	ТБ при занятиях спортивными играми. Терминология игры в баскетбол. Совершенствование стоек и перемещений игрока	1	обсуждение норм и правил поведения
2.	Правила и организация игры в баскетбол. Совершенствование остановок и поворотов	1	Поощрение, поддержка, похвала
3.	Совершенствование ловли и передачи мяча на месте	4	Групповая работа, работа в парах
4.	Совершенствование техники ведения мяча	3	Групповая работа, работа в парах
5.	Совершенствование техники штрафных бросков мяча	1	Взаимообучение и взаимоконтроль
6.	Совершенствование техники бросков мяча	1	Тестирование
7.	Совершенствование индивидуальной техники защиты	1	Взаимообучение и взаимоконтроль
8.	Совершенствование техники владения мячом	1	Тренировка
9.	Совершенствование техники перемещений, владений мячом	1	Поощрение, поддержка, похвала
10	Освоение тактики игры	2	Групповая работа, работа в парах
11	Овладение игрой	2	Взаимообучение и взаимоконтроль
Гимнастика (16 часов)			
1.	ТБ при занятиях. Освоение строевых упражнений	1	Беседа
2.	Совершенствовать ОРУ без предметов на месте	1	Групповая работа, работа в парах
3.	Совершенствование ОРУ без предметов в движении	1	Взаимообучение и взаимоконтроль
4.	Совершенствование ОРУ с предметами	1	Тренинг

5.	Совершенствование висов и упоров.	2	Взаимообучение и взаимоконтроль
6.	Освоение акробатических упражнений	2	Групповая работа, работа в парах
7.	Разучивание акробатического соединения из 3-4 элементов.	2	Взаимообучение и взаимоконтроль
8.	Совершенствование координационных способностей	2	Взаимообучение и взаимоконтроль
9.	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	1	Командная игра
10	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости	2	Групповая работа, работа в парах
11	Совершенствование скоростно- силовых качеств	1	Тренинг
Лыжная подготовка (24 часа)			
1.	ТБ на занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами	1	Беседа
2.	Значение занятий лыжным спортом. Техника лыжных ходов	2	Групповая работа, работа в парах
3.	Развитие скоростно-силовых качеств	1	Взаимообучение и взаимоконтроль
4.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции состояния лыжни.	2	Взаимообучение и взаимоконтроль
5.	Развитие выносливости	1	Тренинг
6.	Преодоление подъёмов и препятствий на лыжах	3	Взаимообучение и взаимоконтроль
7.	Развитие скоростных качеств	1	Тренинг
8.	Повороты переступанием в движении.	3	Взаимообучение и взаимоконтроль
9.	Развитие скоростно-силовых качеств Эстафеты на лыжах.	1	Групповая работа, работа в парах
10	Подъемы и спуски под уклон.	3	Взаимообучение и взаимоконтроль
11	Развитие выносливости	1	Тренинг
12	Элементы тактики лыжных ходов	3	Взаимообучение и взаимоконтроль
13	Развитие выносливости	12	Взаимообучение и взаимоконтроль
Волейбол (18 часов)			
1.	ТБ во время при занятиях спортивными играми. Терминология игры в волейбол. Стойки и перемещения игрока	1	Поощрение, поддержка, похвала
2.	Правила и организация игры в волейбол. Остановки и повороты	1	Групповая работа, работа в парах
3.	Совершенствование техники приема и передач мяча	2	Взаимообучение и взаимоконтроль

4.	Верхняя прямая подача	1	Взаимообучение и взаимоконтроль
5.	Нападающий удар	2	Поощрение, поддержка, похвала
6.	Игра по упрощенным правилам волейбола	2	Групповая работа, работа в парах
7.	Освоение техники нижней прямой подачи	2	Взаимообучение и взаимоконтроль
8.	Совершенствование техники прямого нападающего удара	1	Тренинг
9.	Совершенствование техники защитных действий	3	Групповая работа, работа в парах
10.	Совершенствование тактики игры	3	Взаимообучение и взаимоконтроль
Лёгкая атлетика (14 часов)			
1.	Спринтерский бег. ТБ на занятиях по л/а	1	Групповая работа, работа в парах
2.	Спринтерский бег.	1	Взаимообучение и взаимоконтроль
3.	Эстафеты с бегом. Значение л/а для совершенствования двигательных способностей	2	Взаимообучение и взаимоконтроль
4.	Челночный бег 3'10 м.	2	Поощрение, поддержка, похвала
5.	Совершенствование кроссового бега (без учёта времени). Учётный урок. Бег на 1000 метров на результат	2	Взаимообучение и взаимоконтроль
6.	Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей	2	Взаимообучение и взаимоконтроль
7.	Метание гранаты с места на дальность.	1	Тренинг
8.	Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Поощрение, поддержка, похвала
9.	Метание гранаты стоя на месте в вертикальную цель, в стену. Игра «Быстро и точно», «Снайперы»	1	Групповая работа, работа в парах
10.	Метание гранаты стоя на месте в вертикальную	1	Игра