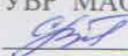


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа № 17»
МАОУ «Школа № 17»

«Рассмотрено»
Руководитель ШМО

 /Воротынская Т.П./
Протокол № 5 от
« 26 » 08 2020 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по
УВР МАОУ «Школа № 17»
 /Войтешонок С.В./
« 28 » 08 2020 г.

«Утверждено»

Директор МАОУ
«Школа № 17»
 Г.К.Власова
Приказ № 176 от
« 31 » 08 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура»
(базовый уровень)
для 10-11 класса

Ачинск, 2020

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для уровня среднего общего образования (10 - 11 классы) /базовый уровень/ составлена в соответствии с требованиями Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 – ФЗ, Федерального государственного стандарта среднего общего образования (приказ Министерства образования и науки России от 17.05.2012 № 413 (ред. от 29.06.2017) «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (зарег. в Минюсте России 07.06.2012 № 24480), примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию/протокол от 28.06.2016 № 2/16 – з), приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» № 1015 от 30.08.2013 г.; приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования № 345 от 28.12.2018 г. (ред. от 22.11.2019), локальными актами МАОУ «Школа №17», учебно-методическим комплектом – Лях В. И. Физическая культура: базовый уровень 10 – 11 класс: — 3-е изд. — М.: Просвещение, 2016. — 255 с, является составной частью основной образовательной программы среднего общего образования муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Школа №17» (далее –ООП СОО МАОУ «Школа №17»).

Рабочая программа имеет следующую структуру:

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты изучения учебного предмета
3. Содержание учебного предмета
4. Тематическое планирование

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» изучается на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Целью реализации программы является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования его физической культуры.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных (скоростно - силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.

Физическая культура - часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики. Это особая и самостоятельная область культуры. Она возникла и развилась одновременно с общей культурой человека. Физическую культуру можно рассматривать как специфическую реакцию на потребности общества в двигательной активности и способ удовлетворения этих потребностей.

Занятия физическими упражнениями имеют огромное значение - способствуют укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении поставленной цели. Это в одинаковой степени касается всех занимающихся, независимо от их возраста, социального положения, профессии.

Раскрытие потенциальных возможностей человека способствует формированию таких личностных качеств человека, как уверенность в себе, решительность, смелость, желание и реальная возможность преодолеть трудности. Критерием такого развития применительно к трудовым актам является его соответствие тем требованиям производства, которые предъявляются к физической деятельности человека. Можно считать что физические способности развиваются, если человек становится более универсальным с точки зрения расширения двигательной жизнедеятельности и возможности эффективного проявления им предметных операций в производстве. Физическая культура занимает в этом процессе ведущее место.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в обязательную часть учебного плана, изучается на уровне среднего общего образования на базовом уровне. На изучение учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования выделяется 204 часа. В 10 классе – 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели). В 11 классе на уроки физической культуры отводится также 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применение следующих педагогических технологий обучения:

- здоровьесберегающие;
- ИКТ
- тестовые и т.д
- сдача нормативов.

Данная рабочая программа может быть реализована в дистанционном формате. Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в форме реализации подготовки к олимпиаде по физической культуре, участие в спортивных городских соревнованиях и т.д.

Текущая и промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МАОУ «Школа №17».

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» (10 – 11 классы)

1.1. Планируемые личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» (10 – 11 классы)

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 русского 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.

1.2. Планируемые метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» (10 – 11 классы)

Метапредметные результаты освоения программы учебного предмета «Физическая культура (10-11 классы)» представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

1. 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. **2.**

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. **3.**

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.

1.3. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» (10 – 11 классы)

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

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.

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 «Физическая культура» (10 – 11 классы)

Учебный предмет «Физическая культура» изучается на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

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 самостраховки.

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

Тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура»

10 классы

№ урока	Раздел Тема урока	Кол-во часов
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках легкой атлетике	1
2	Бег в равномерном и переменном темпе до 20 мин. Высокий и низкий старт до 40 м., стартовый разгон.	1
3	Высокий и низкий старт до 40 м., стартовый разгон. Выполнение нормативов ГТО	1
4	Эстафетный бег. Бег на 2000 м.	1
5	Бег на 100 метров. Эстафетный бег	1
6	Бег на результат на 100 м. Выполнение нормативов ГТО	1
7	Метание теннисного мяча. Круговая тренировка	1
8	Эстафеты. Метание теннисного мяча	1
9	Метание теннисного мяча. Выполнение нормативов ГТО	1
10	Бег в равномерном темпе 20 минут. Челночный бег 3x10 м. Круговая тренировка	1
11	Старты из различных исходных положений. Челночный бег 3x10 м.	1
12	Челночный бег 3x10 м. Выполнение нормативов ГТО	1
13	Прыжки в длину. Круговая тренировка	1
14	Прыжки и многоскоки. Бег в равномерном темпе 20 минут. Круговая тренировка	1
15	Прыжки в длину. Выполнение нормативов ГТО	1
16	Баскетбол. Техника безопасности на уроках баскетбола. Правила игры в баскетбол	1
17	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
18	Стойки игрока. Перемещения в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком	1
19	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом	1
20	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1
21	Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
22	Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
23	Ведение мяча в движении, с изменением направления движения и скорости, без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
24	Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
25	Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
26	Броски мяча в движении, без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
27	Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
28	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	1
29-30	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	2
31-33	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	3
34	Игра по упрощённым правилам баскетбола	1

35-36	Игра по правилам баскетбола	2
37	Лыжная подготовка. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях	1
38	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
39	Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 5 км.	1
40	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1
41-42	Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции до 5 км.	2
43	Преодоление подъёмов и препятствий	1
44-45	Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км.	2
46-48	Прохождение дистанции до 5 км (девушки), и до 6 км (юноши)	3
49	Гимнастика. Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения	1
50	Строевые упражнения. Перестроения. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1
51	Поднимание туловища из положения лежа. Подтягивания, упражнения в висах и упорах	1
52	Подтягивания, упражнения в висах и упорах. Лазанье по канату, гимнастической лестнице	1
53	Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах.	1
54	Подтягивания. Прыжки со скакалкой. Эстафеты	1
55	Лазанье по канату. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	1
56	Прыжки со скакалкой. Лазанье по канату.	1
57	Лазанье по канату. Эстафеты	1
58	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне	1
59	Эстафеты. Наклон вперёд из положения стоя	1
60	Наклон вперёд из положения стоя. Эстафеты	1
61	Волейбол. Техника безопасности на уроках волейбола. Правила игры в волейбол	1
62	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
63	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
64	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку	1
65	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	1
66	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	1
67	Передачи мяча через сетку	1
68	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд	1
69	Приём мяча, отражённого сеткой	1
70	Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки	1
71-72	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки	2
73	Круговая тренировка. Эстафеты	1

74-75	Прямой нападающий удар при встречных передачах	2
76	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка	1
77-78	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка	2
79-81	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите	3
82	Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Двусторонние игры	1
83	Двусторонние игры	1
84	Тактическая подготовка. Тактика передач. Тактика приёмов мяча	1
85	Тактическая подготовка. Тактика подач	1
86-87	Двусторонние игры	2
88	Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках легкой атлетике	1
89	Прыжки в длину. Круговая тренировка	1
90	Прыжки в длину. Выполнение нормативов ГТО	1
91	Бег в равномерном темпе 20 минут. Челночный бег 3x10 м. Круговая тренировка	1
92	Старты из различных исходных положений. Челночный бег 3x10 м.	1
93	Челночный бег 3x10 м. Выполнение нормативов ГТО	1
94	Метание теннисного мяча. Круговая тренировка	1
95	Эстафеты. Метание теннисного мяча	1
96	Метание теннисного мяча. Выполнение нормативов ГТО	1
97	Эстафетный бег. Бег на 2000 м.	1
98	Бег на 100 метров. Эстафетный бег	1
99	Бег на результат на 100 м. Выполнение нормативов ГТО	1
100	Высокий и низкий старт до 40 м., стартовый разгон. Бег на 2000 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м.	1
101	Бег в равномерном и переменном темпе до 20 мин. Высокий и низкий старт до 40 м., стартовый разгон.	1
102	Высокий и низкий старт до 40 м., стартовый разгон. Выполнение нормативов ГТО	1
	ИТОГО	102

11 класс

№ урока	Раздел Тема урока	Кол-во часов
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках легкой атлетике	1
2	Бег в равномерном и переменном темпе до 20 мин. Высокий и низкий старт до 40 м., стартовый разгон.	1
3	Высокий и низкий старт до 40 м., стартовый разгон. Выполнение нормативов ГТО	1
4	Эстафетный бег. Бег на 2000 м.	1

5	Бег на 100 метров. Эстафетный бег	1
6	Бег на результат на 100 м. Выполнение нормативов ГТО	1
7	Метание теннисного мяча. Круговая тренировка	1
8	Эстафеты. Метание теннисного мяча	1
9	Метание теннисного мяча. Выполнение нормативов ГТО	1
10	Бег в равномерном темпе 20 минут. Челночный бег 3x10 м. Круговая тренировка	1
11	Старты из различных исходных положений. Челночный бег 3x10 м.	1
12	Челночный бег 3x10 м. Выполнение нормативов ГТО	1
13	Прыжки в длину. Круговая тренировка	1
14	Прыжки и многоскоки. Бег в равномерном темпе 20 минут. Круговая тренировка	1
15	Прыжки в длину. Выполнение нормативов ГТО	1
16	Баскетбол. Техника безопасности на уроках баскетбола. Правила игры в баскетбол	1
17	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
18	Стойки игрока. Перемещения в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком	1
19	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом	1
20	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1
21	Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
22	Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
23	Ведение мяча в движении, с изменением направления движения и скорости, без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
24	Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
25	Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
26	Броски мяча в движении, без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
27	Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
28	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	1
29-30	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	2
31-33	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	3
34	Игра по упрощённым правилам баскетбола	1
35-36	Игра по правилам баскетбола	2
37	Лыжная подготовка. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях	1
38	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
39	Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 5 км.	1
40	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1
41	Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции до 5 км.	1

42	Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции до 5 км.	1
43	Преодоление подъёмов и препятствий	1
44-45	Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км.	2
46-48	Прохождение дистанции до 5 км (девушки), и до 6 км (юноши)	3
49	Гимнастика. Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения	1
50	Строевые упражнения. Перестроения. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1
51	Поднимание туловища из положения лежа. Подтягивания, упражнения в висах и упорах	1
52	Подтягивания, упражнения в висах и упорах. Лазанье по канату, гимнастической лестнице	1
53	Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах.	1
54	Подтягивания. Прыжки со скакалкой. Эстафеты	1
55	Лазанье по канату. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	1
56	Прыжки со скакалкой. Лазанье по канату.	1
57	Лазанье по канату. Эстафеты	1
58	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне	1
59	Эстафеты. Наклон вперёд из положения стоя	1
60	Наклон вперёд из положения стоя. Эстафеты	1
61	Волейбол. Техника безопасности на уроках волейбола. Правила игры в волейбол	1
62	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
63	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
64	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку	1
65	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	1
66	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	1
67	Передачи мяча через сетку	1
68	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд	1
69	Приём мяча, отражённого сеткой	1
70	Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки	1
71-72	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки	2
73	Круговая тренировка. Эстафеты	1
74-75	Прямой нападающий удар при встречных передачах	2
76-78	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка	3
79-81	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите	3
82	Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Двусторонние игры	1
83	Двусторонние игры	1

84	Тактическая подготовка. Тактика передач. Тактика приёмов мяча	1
85	Тактическая подготовка. Тактика подач	1
86-87	Двусторонние игры	2
88	Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках легкой атлетике	1
89	Прыжки в длину. Круговая тренировка	1
90	Прыжки в длину. Выполнение нормативов ГТО	1
91	Бег в равномерном темпе 20 минут. Челночный бег 3x10 м. Круговая тренировка	1
92	Старты из различных исходных положений. Челночный бег 3x10 м.	1
93	Челночный бег 3x10 м. Выполнение нормативов ГТО	1
94	Метание теннисного мяча. Круговая тренировка	1
95	Эстафеты. Метание теннисного мяча	1
96	Метание теннисного мяча. Выполнение нормативов ГТО	1
97	Эстафетный бег. Бег на 2000 м.	1
98	Бег на 100 метров. Эстафетный бег	1
99	Бег на результат на 100 м. Выполнение нормативов ГТО	1
100	Высокий и низкий старт до 40 м., стартовый разгон. Бег на 2000 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м.	1
101	Бег в равномерном и переменном темпе до 20 мин. Высокий и низкий старт до 40 м., стартовый разгон.	1
102	Высокий и низкий старт до 40 м., стартовый разгон. Выполнение нормативов ГТО	1
	ИТОГО	102

