

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по** \_\_\_\_\_ **физической культуре** \_\_\_\_\_  
(наименование предмета)  
**на уровень** \_\_\_\_\_ **среднего общего образования (10-11 классы)** \_\_\_\_\_

**Муниципального автономного общеобразовательного  
учреждения «Лицей №2» г.Балаково Саратовской области**

# 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА(КУРСА)

## 1.1. Личностные результаты

- овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

## 1.2. Метапредметные результаты

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

## 1.3. Предметные результаты

Параллель	Уровни обучения
-----------	-----------------

	Базовый
10 класс	<ul style="list-style-type: none"> <li>• знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;</li> <li>• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;</li> <li>• способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;</li> <li>• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;</li> <li>• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.</li> <li>• способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;</li> <li>• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.</li> <li>• метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов;</li> <li>• метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5x2,5 м с 10-12 м (девушки) и 15-25 м (юноши);</li> <li>• метать теннисный мяч в вертикальную цель 1x1м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши).</li> <li>• выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусках (девушки);</li> <li>• выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши);</li> <li>• выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки);</li> <li>• демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия спортивных игр.</li> <li>• соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.</li> <li>• использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни;</li> <li>• осуществлять коррекцию недостатков физического развития;</li> <li>• проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.</li> <li>• участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость;</li> <li>• осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.</li> <li>• согласовывать свое поведение с интересами коллектива;</li> <li>• при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения,</li> </ul>

	<p>поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.</p>
<p>11 класс</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;</li> <li>• умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения</li> <li>• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;</li> <li>• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;</li> <li>• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.</li> <li>• метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов;</li> <li>• метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5x2,5 м с 10-12 м (девушки) и 15-25 м (юноши);</li> <li>• метать теннисный мяч в вертикальную цель 1x1м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши);</li> <li>• выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусках (девушки);</li> <li>• выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши);</li> <li>• выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки);</li> <li>• демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия спортивных игр.</li> <li>• соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся;</li> <li>• использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни;</li> <li>• осуществлять коррекцию недостатков физического развития;</li> <li>• проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.</li> <li>• участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость;</li> <li>• осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.</li> <li>• согласовывать свое поведение с интересами коллектива;</li> <li>• при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.</li> </ul> <p><b>Выпускник на базовом уровне научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных</li> </ul>

	<p>привычек;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>• знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</li> <li>• характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;</li> <li>• характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</li> <li>• составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</li> <li>• выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</li> <li>• выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>• практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>• практически использовать приемы защиты и самообороны;</li> <li>• составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</li> <li>• определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</li> <li>• проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</li> <li>• владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul> <p><b>Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</li> <li>• выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</li> <li>• проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</li> <li>• выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</li> <li>• выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>• осуществлять судейство в избранном виде спорта;</li> <li>• составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</li> </ul>
--	--

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (КУРСА)

Рабочая программа по предмету *физическая культура* составлена в соответствии с Примерной основной образовательной программой *среднего общего образования* и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М: Просвещение), рекомендованной Министерством образования Российской Федерации на основе Государственного Образовательного Стандарта.

### 2.1. 10 классы

Авторы учебника	Название учебника	Уровень обучения (базовый/углубленный)	Издательство
В.И. Лях, А.А. Зданевич	Физическая культура: 10-11 классы	Базовый	Москва, Просвещение

Содержание учебного предмета *физическая культура* (10 класс)

№ п/п	Название раздела	Количество часов	
		Базовое юноши	Базовое девушки
1.	Физическая культура как область знаний	5	3
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	1
3.	Легкая атлетика	32	29
4.	Баскетбол	17	16
5.	Гимнастика	10	21
6.	Волейбол	19	21
7.	Бадминтон	9	9
8.	Футбол	8	0
<b>Резерв</b>		1	2
<b>Итого</b>		102	102

### 2.2. 11 классы

Авторы учебника	Название учебника	Уровень обучения (базовый/углубленный)	Издательство
В.И. Лях, А.А. Зданевич	Физическая культура: 10-11 классы	Базовый	Москва, Просвещение

Содержание учебного предмета *физическая культура* (11 класс)

№ п/п	Название раздела	Количество часов	
		Базовое юноши	Базовое девушки
1.	Физическая культура как область знаний	5	3
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	1
3.	Легкая атлетика	31	25
4.	Баскетбол	17	19
5.	Гимнастика	10	21
6.	Волейбол	19	22
7.	Бадминтон	9	9
8.	Футбол	8	0
<b>Резерв</b>		2	2
<b>Итого</b>		102	102

### 3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### 3.1. 10 класс (юноши)

№	Тема урока	Кол-во часов
1.	Организация и проведение пеших туристических походов	1
2.	Требования техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом	1
3.	Техника движений и её основные показатели	1
4.	Закаливание организма	1
5.	Современные оздоровительные системы физического воспитания	1
6.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой	1
7.	Правила ТБ на уроках лёгкой атлетикой. Беговые упражнения.	1
8.	Причины травматизма на уроках. Беговые упражнения.	1
9.	Бег. Факторы, влияющие на технику бега.	1
10.	Бег 30 м. Старт и стартовый разгон.	1
11.	Бег 30м. Высокий старт. Бег по дистанции.	1
12.	Специальные беговые упражнения. Бег 30 м на результат.	1
13.	Специальные беговые упражнения. Бег 60 м.	1
14.	Бег по дистанции, финиширование. Бег 60 м.	1
15.	Бег на длинные дистанции	1
16.	Бег на длинные дистанции	1
17.	Бег 60 м на результат. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	1
18.	Метание малого мяча.	1
19.	Легкоатлетическое многоборье	1
20.	Прыжки в длину	1
21.	Прыжки в длину	1
22.	Прыжки в высоту	1
23.	Прыжки в высоту	1
24.	Правила ТБ на уроках баскетбола. Ведение мяча.	1
25.	Ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Повороты.	1
26.	Ведение мяча на месте и в движении	1
27.	Ведение мяча на месте и в движении	1
28.	Штрафной бросок. Передача мяча двумя руками от груди.	1
29.	Бросок мяча двумя руками, одной рукой сбоку.	1
30.	Комбинация: ведение, бросок мяча двумя руками.	1
31.	Выбивание мяча.	1
32.	Вырывание мяча.	1
33.	Бросок одной рукой сверху в прыжке.	1
34.	Бросок одной рукой сверху в прыжке.	1
35.	Бросок в прыжке с отклонением туловища назад.	1
36.	атака кольца с близкого и среднего расстояния,	1
37.	значение хорошей прыгучести, быстрота выполнения. Броска.	1
38.	Ведение мяча правой и левой рукой, змейкой, низкое и высокое.	1
39.	Ведение мяча с сопротивлением защитника.	1
40.	Индивидуальные действия игроков в нападении.	1

№	Тема урока	Кол-во часов
41.	Правила ТБ на уроках гимнастики. Приемы страховки и помощи.	1
42.	Комплексы упражнений утренней гимнастики.	1
43.	Строевые упражнения. Строевой шаг. Виды построений и перестроений.	1
44.	Висы и упоры.	1
45.	Упражнения в равновесии.	1
46.	Комбинация упражнений в равновесии.	1
47.	Акробатические упражнения.	1
48.	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии	1
49.	Опорные прыжки	1
50.	Опорные прыжки	1
51.	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Передача мяча сверху.	1
52.	Передача мяча сверху в парах.	1
53.	Передача мяча сверху в парах.	1
54.	Передача мяча в прыжке.	1
55.	Передача мяча назад.	1
56.	Передача мяча снизу.	1
57.	Нижняя прямая подача. Подача мяча сбоку.	1
58.	Приём подачи снизу	1
59.	Приём подачи снизу	1
60.	Приём подачи сверху.	1
61.	Приём подачи сверху.	1
62.	Групповые тактические действия в нападении	1
63.	Командные тактические действия в нападении	1
64.	Индивидуальные тактические действия в защите	1
65.	Командные тактические действия в защите	1
66.	Действия команды в защите.	1
67.	Действия команды в нападении.	1
68.	Учебно-тренировочная игра.	1
69.	Двухсторонняя игра в волейбол	1
70.	Правила ТБ на уроках бадминтона. Способы держания (хватки) ракетки.	1
71.	Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка. Европейская хватка.	1
72.	Упражнения с различными видами жонглирования с воланом.	1
73.	Игровые стойки в бадминтоне.	1
74.	Передвижения: приставным шагом; скрестным шагом.	1
75.	Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу.	1
76.	Техника выполнения высоко-далекой подачи.	1
77.	Двухсторонняя игра.	1
78.	Двухсторонняя игра.	1
79.	Правила ТБ на уроках футбола. Удары по мячу	1
80.	Остановки мяча	1
81.	Ведение мяча	1
82.	Ведение мяча	1
83.	Обманные движения (финты)	1



№	Тема урока	Кол-во часов
84.	Групповые тактические действия в нападении	1
85.	Командные тактические действия в нападении	1
86.	Двухсторонняя игра в футбол	1
87.	Правила ТБ на уроках лёгкой атлетики. Различные прыжки.	1
88.	Специальная прыжковая подготовка. Роль скоростно-силовых качеств при прыжках в высоту.	1
89.	Прыжки в высоту	1
90.	Бег. Различие техники бега по прямой и на вираже.	1
91.	Финиширование. Финишный бросок.	1
92.	Прыжки в длину с разбега. Место для отталкивания.	1
93.	Прыжки в длину с разбега.	1
94.	Метание малого мяча	1
95.	Полоса препятствий с элементами легкой атлетики.	1
96.	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1
97.	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег.	1
98.	Кроссовая подготовка. Повторный бег 4x100м.	1
99.	Кроссовая подготовка. Повторный бег 4x100м.	1
100.	Кроссовая подготовка. Бег 1 500 м. Спортивные игры.	1
101.	Обобщающий урок	1
102.	Резервный урок	1

### 3.2. 10 класс (девушки)

№	Тема урока	Кол-во часов
1.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями	1
2.	Возникновение физической культуры у древних людей	1
3.	Режим дня и личная гигиена	1
4.	Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря	1
5.	Правила ТБ на уроках. Низкий старт и стартовый разгон.	1
6.	Бег на короткие дистанции: 30м, 60 м. Эстафетный бег.	1
7.	Бег на короткие дистанции: 30м,60 м. Финиширование. Эстафетный бег.	1
8.	Прыжок в длину с разбега. Челночный бег.	1
9.	Бег 500 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
10.	Бег 500 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
11.	Метание гранаты на дальность.	1
12.	Прыжок в длину с места.	1
13.	Правила ТБ на уроках спортивных игр. Ведение мяча.	1
14.	Современное олимпийское движение, цели и задачи.	1
15.	Ведение мяча с поворотом.	1
16.	Ведение мяча с поворотом.	1
17.	Ведение мяча с изменением направления, обводкой.	1
18.	Передачи мяча в парах различными способами на месте	1
19.	Передачи мяча одной рукой снизу в движении	1
20.	Передачи мяча в движении с сопротивлением.	1
21.	Защитные действия: вырывание и выбивание	1

№	Тема урока	Кол-во часов
22.	Защитные действия: вырывание и выбивание	1
23.	Броски мяча в кольцо в прыжке	1
24.	Броски мяча в кольцо со средних и дальних расстояний.	1
25.	Тактические действия игрока в защите.	1
26.	Тактические действия игрока в нападении.	1
27.	Зонная защита Быстрый прорыв.	1
28.	Учебно-тренировочная игра.	1
29.	Правила по Т.Б. на уроках гимнастики и акробатики. Висы и упоры.	1
30.	Вис согнувшись, вис прогнувшись. Составление комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.	1
31.	Акробатические упражнения.	1
32.	Акробатические упражнения.	1
33.	Акробатическая комбинация.	1
34.	Акробатическая комбинация.	1
35.	Упражнения в равновесии на бревне, на гимнастической скамейке.	1
36.	Упражнения в равновесии на бревне, на гимнастической скамейке.	1
37.	Комбинация упражнений в равновесии.	1
38.	Упражнения и прыжки с гимнастической скакалкой.	1
39.	Упражнения и прыжки с гимнастической скакалкой.	1
40.	Содержание комплекса ритмической гимнастики.	1
41.	Упражнения стоя.	1
42.	Упражнения, сидя и лежа.	1
43.	Элементы стрейтчинговой гимнастики.	1
44.	Упражнения с обручем	1
45.	Упражнения с гимнастической палкой.	1
46.	Комплекс ритмической гимнастики.	1
47.	Комплекс ритмической гимнастики.	1
48.	Подвижные игры с элементами гимнастики.	1
49.	Полоса препятствий с элементами гимнастики.	1
50.	Правила ТБ на уроках волейбола. Верхняя передача.	1
51.	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1
52.	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1
53.	Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте.	1
54.	Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте.	1
55.	Передачи мяча двумя руками сверху в парах с перемещением.	1
56.	Прием мяча двумя руками снизу.	1
57.	Прием мяча двумя руками снизу.	1
58.	Нижняя прямая подача.	1
59.	Верхняя прямая подача.	1
60.	Верхняя прямая подача.	1
61.	Прямой нападающий удар.	1
62.	Одиночное блокирование.	1
63.	Групповое блокирование.	1
64.	Групповое блокирование.	1
65.	Страховка блока.	1

№	Тема урока	Кол-во часов
66.	Позиционное нападение с изменением позиций.	1
67.	Позиционное нападение с изменением позиций.	1
68.	Учебно-тренировочная игра.	1
69.	Учебно-тренировочная игра.	1
70.	Учебно-тренировочная игра.	1
71.	Правила ТБ на уроках бадминтона. Способы держания (хватки) ракетки.	1
72.	Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка. Европейская хватка.	1
73.	Упражнения с различными видами жонглирования с воланом.	1
74.	Игровые стойки в бадминтоне.	1
75.	Передвижения: приставным шагом; скрестным шагом.	1
76.	Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу.	1
77.	Техника выполнения высоко-далекой подачи.	1
78.	Двухсторонняя игра.	1
79.	Двухсторонняя игра.	1
80.	Правила ТБ на уроках легкой атлетики. Различные прыжки.	1
81.	Специальные прыжковые упражнения.	1
82.	Элементы техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	1
83.	Совершенствование техники выполнения.	1
84.	Развитие прыгучести.	1
85.	Развитие физических качеств для прыжка в высоту с разбега.	1
86.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1
87.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1
88.	Прыжок в длину с места.	1
89.	Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Финиширование.	1
90.	Эстафетный бег. Финиширование.	1
91.	Развитие скоростных способностей. Бег 30м, 60м.	1
92.	Развитие скоростной выносливости.	1
93.	Развитие скоростной выносливости. Бег 1000м.	1
94.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
95.	Развитие координационных способностей	1
96.	Развитие координационных способностей	1
97.	Метание гранаты на дальность.	1
98.	Метание гранаты на дальность.	1
99.	Полоса препятствий с элементами легкой атлетики.	1
100.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями	1
101.	Резервный урок	1
102.	Резервный урок	1

### 3.3. 11 класс (юноши)

№	Тема урока	Кол-во часов
1.	Организация и проведение пеших туристических походов	1
2.	Требования техники безопасности при занятиях физической	1

№	Тема урока	Кол-во часов
	культурой и спортом	
3.	Техника движений и её основные показатели	1
4.	Закаливание организма	1
5.	Современные оздоровительные системы физического воспитания	1
6.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой	1
7.	Правила ТБ на уроках лёгкой атлетикой. Беговые упражнения.	1
8.	Причины травматизма на уроках. Беговые упражнения.	1
9.	Бег. Факторы, влияющие на технику бега.	1
10.	Бег 30 м. Старт и стартовый разгон.	1
11.	Бег 30м. Высокий старт. Бег по дистанции.	1
12.	Специальные беговые упражнения. Бег 30 м на результат.	1
13.	Специальные беговые упражнения. Бег 60 м.	1
14.	Бег по дистанции, финиширование. Бег 60 м.	1
15.	Бег на длинные дистанции	1
16.	Бег на длинные дистанции	1
17.	Бег 60 м на результат. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	1
18.	Метание малого мяча.	1
19.	Легкоатлетическое многоборье	1
20.	Прыжки в длину	1
21.	Прыжки в высоту	1
22.	Прыжки в высоту	1
23.	Правила ТБ на уроках баскетбола. Ведение мяча.	1
24.	Ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Повороты.	1
25.	Ведение мяча на месте и в движении	1
26.	Ведение мяча на месте и в движении	1
27.	Штрафной бросок. Передача мяча двумя руками от груди.	1
28.	Бросок мяча двумя руками, одной рукой сбоку.	1
29.	Комбинация: ведение, бросок мяча двумя руками.	1
30.	Выбивание мяча.	1
31.	Вырывание мяча.	1
32.	Бросок одной рукой сверху в прыжке.	1
33.	Бросок одной рукой сверху в прыжке.	1
34.	Бросок в прыжке с отклонением туловища назад.	1
35.	атака кольца с близкого и среднего расстояния,	1
36.	значение хорошей прыгучести, быстрота выполнения. Броска.	1
37.	Ведение мяча правой и левой рукой, змейкой, низкое и высокое.	1
38.	Ведение мяча с сопротивлением защитника.	1
39.	Индивидуальные действия игроков в нападении.	1
40.	Правила ТБ на уроках гимнастики. Приемы страховки и помощи.	1
41.	Комплексы упражнений утренней гимнастики.	1
42.	Строевые упражнения. Строевой шаг. Виды построений и перестроений.	1

№	Тема урока	Кол-во часов
43.	Висы и упоры.	1
44.	Упражнения в равновесии.	1
45.	Комбинация упражнений в равновесии.	1
46.	Акробатические упражнения.	1
47.	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии	1
48.	Опорные прыжки	1
49.	Опорные прыжки	1
50.	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Передача мяча сверху.	1
51.	Передача мяча сверху в парах.	1
52.	Передача мяча сверху в парах.	1
53.	Передача мяча в прыжке.	1
54.	Передача мяча назад.	1
55.	Передача мяча снизу.	1
56.	Нижняя прямая подача. Подача мяча сбоку.	1
57.	Приём подачи снизу	1
58.	Приём подачи снизу	1
59.	Приём подачи сверху.	1
60.	Приём подачи сверху.	1
61.	Групповые тактические действия в нападении	1
62.	Командные тактические действия в нападении	1
63.	Индивидуальные тактические действия в защите	1
64.	Командные тактические действия в защите	1
65.	Действия команды в защите.	1
66.	Действия команды в нападении.	1
67.	Учебно-тренировочная игра.	1
68.	Двухсторонняя игра в волейбол	1
69.	Правила ТБ на уроках бадминтона. Способы держания (хватки) ракетки.	1
70.	Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка. Европейская хватка.	1
71.	Упражнения с различными видами жонглирования с воланом.	1
72.	Игровые стойки в бадминтоне.	1
73.	Передвижения: приставным шагом; скрестным шагом.	1
74.	Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу.	1
75.	Техника выполнения высоко-далекой подачи.	1
76.	Двухсторонняя игра.	1
77.	Двухсторонняя игра.	1
78.	Правила ТБ на уроках футбола. Удары по мячу	1
79.	Остановки мяча	1
80.	Ведение мяча	1
81.	Ведение мяча	1
82.	Обманные движения (финты)	1
83.	Групповые тактические действия в нападении	1
84.	Командные тактические действия в нападении	1
85.	Двухсторонняя игра в футбол	1
86.	Правила ТБ на уроках лёгкой атлетики. Различные прыжки.	1
87.	Специальная прыжковая подготовка. Роль скоростно-силовых	1

№	Тема урока	Кол-во часов
	качеств при прыжках в высоту.	
88.	Прыжки в высоту	1
89.	Бег. Различие техники бега по прямой и на вираже.	1
90.	Финиширование. Финишный бросок.	1
91.	Прыжки в длину с разбега. Место для отталкивания.	1
92.	Прыжки в длину с разбега.	1
93.	Метание малого мяча	1
94.	Полоса препятствий с элементами легкой атлетики.	1
95.	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1
96.	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег.	1
97.	Кроссовая подготовка. Повторный бег 4x100м.	1
98.	Кроссовая подготовка. Повторный бег 4x100м.	1
99.	Кроссовая подготовка. Бег 1 500 м. Спортивные игры.	1
100.	Обобщающий урок	1
101.	Резервный урок	1
102.	Резервный урок	1

#### 3.4. 11 класс (девушки)

№	Тема урока	Кол-во часов
1.	Прововые основы физической культуры и спорта	1
2.	Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности	1
3.	Основы организации двигательного режима	1
4.	Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря	1
5.	Правила ТБ на уроках. Низкий старт и стартовый разгон.	1
6.	Бег на короткие дистанции: 30м, 60 м. Эстафетный бег.	1
7.	Бег на короткие дистанции: 30м,60 м. Финиширование. Эстафетный бег.	1
8.	Прыжок в длину с разбега. Челночный бег.	1
9.	Прыжок в длину с разбега. Челночный бег.	1
10.	Бег 500 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
11.	Бег 500 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
12.	Метание гранаты на дальность.	1
13.	Метание гранаты на дальность.	1
14.	Прыжок в длину с места.	1
15.	Правила ТБ на уроках спортивных игр. Ведение мяча.	1
16.	Современное олимпийское движение, цели и задачи.	1
17.	Ведение мяча с поворотом.	1
18.	Ведение мяча с поворотом.	1
19.	Ведение мяча с изменением направления, обводкой.	1
20.	Передачи мяча в парах различными способами на месте	1
21.	Передачи мяча одной рукой снизу в движении	1
22.	Передачи мяча в движении с сопротивлением.	1
23.	Защитные действия: вырывание и выбивание	1
24.	Защитные действия: вырывание и выбивание	1
25.	Броски мяча в кольцо в прыжке	1

№	Тема урока	Кол-во часов
26.	Броски мяча в кольцо в прыжке	1
27.	Броски мяча в кольцо со средних и дальних расстояний.	1
28.	Тактические действия игрока в защите.	1
29.	Тактические действия игрока в нападении.	1
30.	Зонная защита Быстрый прорыв.	1
31.	Зонная защита Быстрый прорыв.	1
32.	Учебно-тренировочная игра.	1
33.	Учебно-тренировочная игра.	1
34.	Правила по Т.Б. на уроках гимнастики и акробатики. Висы и упоры.	1
35.	Вис согнувшись, вис прогнувшись. Составление комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.	1
36.	Акробатические упражнения.	1
37.	Акробатические упражнения.	1
38.	Акробатическая комбинация.	1
39.	Акробатическая комбинация.	1
40.	Упражнения в равновесии на бревне, на гимнастической скамейке.	1
41.	Упражнения в равновесии на бревне, на гимнастической скамейке.	1
42.	Комбинация упражнений в равновесии.	1
43.	Упражнения и прыжки с гимнастической скакалкой.	1
44.	Упражнения и прыжки с гимнастической скакалкой.	1
45.	Содержание комплекса ритмической гимнастики.	1
46.	Упражнения стоя.	1
47.	Упражнения, сидя и лежа.	1
48.	Элементы стрейтчинговой гимнастики.	1
49.	Упражнения с обручем	1
50.	Упражнения с гимнастической палкой.	1
51.	Комплекс ритмической гимнастики.	1
52.	Комплекс ритмической гимнастики.	1
53.	Подвижные игры с элементами гимнастики.	1
54.	Полоса препятствий с элементами гимнастики.	1
55.	Правила ТБ на уроках волейбола. Верхняя передача.	1
56.	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1
57.	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1
58.	Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте.	1
59.	Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте.	1
60.	Передачи мяча двумя руками сверху в парах с перемещением.	1
61.	Передачи мяча двумя руками сверху в парах с перемещением.	1
62.	Прием мяча двумя руками снизу.	1
63.	Прием мяча двумя руками снизу.	1
64.	Нижняя прямая подача.	1
65.	Нижняя прямая подача.	1
66.	Верхняя прямая подача.	1
67.	Верхняя прямая подача.	1
68.	Прямой нападающий удар.	1
69.	Одиночное блокирование.	1

№	Тема урока	Кол-во часов
70.	Одиночное блокирование.	1
71.	Групповое блокирование.	1
72.	Групповое блокирование.	1
73.	Страховка блока.	1
74.	Позиционное нападение с изменением позиций.	1
75.	Учебно-тренировочная игра.	1
76.	Учебно-тренировочная игра.	1
77.	Правила ТБ на уроках бадминтона. Способы держания (хватки) ракетки.	1
78.	Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка. Европейская хватка.	1
79.	Упражнения с различными видами жонглирования с воланом.	1
80.	Игровые стойки в бадминтоне.	1
81.	Передвижения: приставным шагом; скрестным шагом.	1
82.	Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу.	1
83.	Техника выполнения высоко-далекой подачи.	1
84.	Двухсторонняя игра.	1
85.	Двухсторонняя игра.	1
86.	Правила ТБ на уроках легкой атлетики. Различные прыжки.	1
87.	Специальные прыжковые упражнения.	1
88.	Элементы техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	1
89.	Совершенствование техники выполнения.	1
90.	Развитие прыгучести.	1
91.	Развитие физических качеств для прыжка в высоту с разбега.	1
92.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1
93.	Прыжок в длину с места.	1
94.	Эстафетный бег. Финиширование.	1
95.	Развитие скоростных способностей. Бег 30м, 60м.	1
96.	Развитие скоростной выносливости.	1
97.	Развитие скоростной выносливости. Бег 1000м.	1
98.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
99.	Метание гранаты на дальность.	1
100.	Обобщающий урок	1
101.	Резервный урок	1
102.	Резервный урок	1