

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с. Воздвиженка»
Уссурийского городского округа

Согласовано *И.С. Гольская*
Зам.директора по УВР
МБОУ СОШ с. Воздвиженка
И.С. Гольская
« *18* » *августа* 2020


Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с. Воздвиженка
Е.В.Карпова
« *21* » *августа* 2020

**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
для 11 класса**

на 2020 – 2021 учебный год

Составитель:
учитель физической культуры

Зоткин Александр Сергеевич

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (далее Рабочая программа) разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федерального компонента государственного стандарта среднего общего образования по физической культуре, утверждённого приказом Минобрнауки России от 5.03.2014 №1089.
3. Письмом Министерства образования и науки РФ от 02.02.2015 № НТ - 136/08 «О федеральном перечне учебников».
4. Приказом Министерства образования и науки РФ от 26 января 2016 г. №38 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 года №253».
5. Учебного плана МБОУ СОШ с. Воздвиженка на 2020-2021 учебный год.

Для реализации рабочей программы используется учебно-методический комплект:

- Программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);
- Учебники:

1. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич
Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха
Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2014.

Цели изучения курса физическая культура являются:

содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Общая характеристика учебного предмета :

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно

необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Настоящая рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры в 10 – 11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

Основные методы и формы обучения:

При обучении физической культуре в 10-11 классах основными формами работы являются: коллективная, групповые, индивидуальные.

Использование, технологий личностно-ориентированного и дифференцированного обучения, информационно-коммуникационных технологий способствует формированию основных компетенций учащихся, развитию их познавательной активности.

Роль и место предмета в учебном плане МБОУ СОШ с. Воздвиженка

На изучение предмета отводится 3 часа в неделю при пятидневной учебной неделе, продолжительность урока 45 минут. Общее количество часов за учебный год - 102 часа в каждом классе.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

обучение основам базовых видов двигательных действий;

дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции. • основы истории развития физической культуры в России ;

• особенности развития избранного вида спорта;

• педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

• биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

• физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

• возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Содержание учебных тем:

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

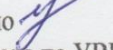
Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

**Годовое распределение
сетки часов на разделы по рабочей программе физического воспитания
при 3-х урочных занятиях в неделю в 10 – 11 классах.**

Разделы рабочей программы	Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования	Классы		Всего часов
		10	11	
1	2	3	4	5
Основы знаний о физкультурной деятельности	Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы	4	4	8
Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой	Основы техники безопасности и профилактика травматизма	2	2	4
Способы физической деятельности с общеприкладной направленностью:	Развитие способностей физических качеств			
- Скорость		5	5	10
- Сила		5	5	10
- Выносливость		10	10	20
- Координация		5	5	10
- Гибкость		3	3	6
-Скоростно-силовые		5	5	10
Итого по разделу двигательных способностей:		39	39	78
Способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью:	Двигательные действия и навыки, действия и приёмы в подвижных и спортивных играх			
- Гимнастика, акробатика		7	7	14
- Футбол		8	8	16
- Баскетбол		9	9	18
- Волейбол		14	14	28
- Лёгкая атлетика		7	7	14
Вариативная часть:				
- Лёгкая атлетика		6	6	12

-Волейбол		4	4	8
- «Стритбол»		3	3	6
- Баскетбол		2	2	4
- Футбол		5	5	10
- Подведение итогов учебного года		1	1	2
ИТОГО:		66	66	132
ВСЕГО:		105	105	210

Согласовано 
 Зам.директора по УВР
 МБОУ СОШ с. Воздвиженка
 И.С. Гольская
 « 28 » августе 2020

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ с. Воздвиженка
 Е.В.Карпова
 « 31 » августа 2020



**Календарно – тематическое планирование уроков учебного предмета
 «Физическая культура» 11 класс на 2020-2021 учебный год**

№ урока	№ урока в теме	Тема урока	Дата	
			план	факт
Легкая атлетика (14 часов)				
1	1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Бег с ускорением от 30 до 60 м	2.09	
2	2	Скоростной бег от 60 м до 100м	3.09	
3	3	Высокий старт бег 100 м	8.09	
4	4	Бег на результат 100 м	9.09	
5	5	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	10.09	
6	6	Кроссовый бег	15.09	
7	7	Бег 3000 м 2000д	16.09	
8	8	Челночный бег 3х10м	17.09	
9	9	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	22.09	
10	10		23.09	
11	11		24.09	
12	12	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены	29.09	
13	13	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	30.09	
14	14	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1.10	
Баскетбол (12 часов)				
15	1	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	6.10	
16	2	Остановка двумя шагами и прыжком	7.10	
17	3	Повороты без мяча и с мячом	8.10	
18	4	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	13.10	
19	5	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	14.10	
20	6	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.	15.10	
21	7	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	20.10	
22	8	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	21.10	

23	9	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	22.10	
24	10	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м	10.11	
25	11	Вырывание и выбивание мяча	11.11	
26	12	Игра по упрощенным правилам	12.11	
Гимнастика с основами акробатики (16 часов)				
27	1	Построение и перестроение на месте.	17.11	
28	2	Выполнение команд "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!"	18.11	
29	3	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики).	19.11	
30	4	Кувырок назад в полу шпагат (девочки).	24.11	
31	5	Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики).	25.11	
32	6	"Мост" из положения стоя с помощью (девочки)	26.11	
33	7	Акробатическая комбинация	01.12	
34	8		02.12	
35	9		03.12	
36	10	Ритмическая гимнастика	08.12	
37	11		09.12	
38	12	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 105-115 см).	10.12	
39	13		15.12	
40	14	Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).	16.12	
41	15	Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами, на правой (левой) ногой в упор вне - спад подъём - перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °(мальчики).	17.12	
42	16		22.12	
Знания о физической культуре				
43	17	Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	23.12	
44	18		24.12	
45	19		14.01	
46	20		19.01	
Футбол (16 часов)				
47	1	Удар по мячу	20.01	
48	2		21.01	
49	3	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов	26.01	
50	4		27.01	
51	5	Игра по упрощенным правилам. Судейская практика	28.01	
52	6		02.02	
53	7	Подвижные игры.	03.02	
54	8		04.02	
55	9	Удары по мячу, остановка мяча	09.02	
56	10		10.02	
57	11	Ведение мяча, ложные движения (финты)	11.02	
58	12		16.02	
59	13	Вбрасывание мяча	17.02	

60	14	Техника игры вратаря	18.02	
61	15	Тактические действия, тактика вратаря	24.02	
62	16	Тактика игры в нападении и защите	25.02	
Волейбол (14 часов)				
63	1	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	02.03	
64	2	Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	03.03	
65	3	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	04.03	
66	4	Прием и передача мяча сверху двумя руками	09.03	
67	5	Нижняя прямая подача	10.03	
68	6	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	11.03	
69	7	Верхняя передача двумя руками в прыжке	16.03	
70	8	Передача двумя руками назад	17.03	
71	9	Прямой нападающий удар	18.03	
72	10	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	30.03	
73	11	Одиночное блокирование и страховка	31.03	
74	12	Одиночное блокирование	01.04	
75	13	Командные тактические действия в нападении и защите	06.04	
76	14	Двусторонняя учебная игра	07.04	
Баскетбол (12 часов)				
77	1	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	08.04	
78	2	Остановка двумя шагами и прыжком	13.04	
79	3	Повороты без мяча и с мячом	14.04	
80	4	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	15.04	
81	5	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	20.04	
82	6	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.	21.04	
83	7	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	22.04	
84	8	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	27.04	
85	9	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	28.04	
86	10	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м	29.04	
87	11	Вырывание и выбивание мяча	29.04	
88	12	Игра по упрощенным правилам	04.05	
Легкая атлетика (14 часов)				
89	1	Ускорение с высокого старта от 30 до 40 м	04.05	
90	2	Бег с ускорением 60 м	05.05	
91	3	Скоростной бег до 100 м	05.05	
92	4	Бег на результат 60 м, 100м	06.05	
93	5	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	06.05	
94	6	Кроссовый бег	11.05	
95	7	Бег 3000 м, 2000 д.	12.05	
96	8	Челночный бег	13.05	

97	9	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"	18.05	
98	10		19.05	
99	11		20.05	
100	12	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	25.05	
101	13	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	26.05	
102	14	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	27.05	

№ урока	№ урока в теме	Тема урока	Дата	
			план	факт
Легкая атлетика (14 часов)				
1	1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Бег с ускорением от 30 до 60 м		
2	2	Скоростной бег от 60 м до 100м		
3	3	Высокий старт бег 100 м		
4	4	Бег на результат 100 м		
5	5	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин		
6	6	Кроссовый бег		
7	7	Бег 3000 м 2000д		
8	8	Челночный бег 3x10м		
9	9	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"		
10	10			
11	11			
12	12	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены		
13	13	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность		
14	14	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди		
Баскетбол (12 часов)				
15	1	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед		
16	2	Остановка двумя шагами и прыжком		
17	3	Повороты без мяча и с мячом		
18	4	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)		
19	5	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.		
20	6	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.		
21	7	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.		
22	8	Передача мяча одной рукой от плеча на месте		
23	9	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола		
24	10	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до		

		корзины 4,80 м		
25	11	Вырывание и выбивание мяча		
26	12	Игра по упрощенным правилам		
Гимнастика с основами акробатики (16 часов)				
27	1	Построение и перестроение на месте.		
28	2	Выполнение команд "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!"		
29	3	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полу шпагат (девочки).		
30	4			
31	5	Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). "Мост" из положения стоя с помощью (девочки)		
32	6			
33	7	Акробатическая комбинация		
34	8			
35	9			
36	10	Ритмическая гимнастика		
37	11			
38	12	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 105-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).		
39	13			
40	14			
41	15	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами, на правой (левой) ногой в упор вне - спад подъем - перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °(мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)		
42	16			
Знания о физической культуре				
43	17	Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»		
44	18			
45	19			
46	20			
Футбол (16 часов)				
47	1	Удар по мячу		
48	2			
49	3	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов		
50	4			
51	5	Игра по упрощенным правилам. Судейская практика		
52	6			
53	7	Подвижные игры.		
54	8			
55	9	Удары по мячу, остановка мяча		
56	10			
57	11	Ведение мяча, ложные движения (финты)		
58	12			
59	13	Вбрасывание мяча		
60	14	Техника игры вратаря		
61	15	Тактические действия, тактика вратаря		
62	16	Тактика игры в нападении и защите		
Волейбол (14 часов)				
63	1	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами		

		бокком, лицом и спиной вперед		
64	2	Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)		
65	3	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку		
66	4	Прием и передача мяча сверху двумя руками		
67	5	Нижняя прямая подача		
68	6	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола		
69	7	Верхняя передача двумя руками в прыжке		
70	8	Передача двумя руками назад		
71	9	Прямой нападающий удар		
72	10	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите		
73	11	Одиночное блокирование и страховка		
74	12	Одиночное блокирование		
75	13	Командные тактические действия в нападении и защите		
76	14	Двусторонняя учебная игра		
Баскетбол (12 часов)				
77	1	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами бокком, лицом и спиной вперед		
78	2	Остановка двумя шагами и прыжком		
79	3	Повороты без мяча и с мячом		
80	4	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)		
81	5	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.		
82	6	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.		
83	7	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.		
84	8	Передача мяча одной рукой от плеча на месте		
85	9	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола		
86	10	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м		
87	11	Вырывание и выбивание мяча		
88	12	Игра по упрощенным правилам		
Легкая атлетика (14 часов)				
89	1	Ускорение с высокого старта от 30 до 40 м		
90	2	Бег с ускорением 60 м		
91	3	Скоростной бег до 100 м		
92	4	Бег на результат 60 м, 100м		
93	5	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин		
94	6	Кроссовый бег		
95	7	Бег 3000 м, 2000 д.		
96	8	Челночный бег		
97	9	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"		
98	10			
99	11			
100	12	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность		

101	13	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень		
102	14	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди		

Используемая литература, интернет ресурсы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич
Москва «Просвещение» 2015.

Учебники:

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 10-11классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича
Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2015.

3. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха
Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2015.

4. Интернет сайт, <http://pedsovet.su>