

Управление образования Администрации Малосердобинского района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Новое Демкино

«Согласовано»
На заседании педсовета
Протокол № 1
«30» августа 2021 г.

«Утверждено»
Директор школы _____ (С.В. Бабурина)
Приказ № ___ от « ____ » _____ 2021 г.

***Рабочая программа
по физической культуре
для 10-11 классов
(по ФГОС СОО)***

**Автор – составитель программы
Морозов Юрий Анатольевич**

2021-2022 учебный год

Рабочая программа по физической культуре для средней школы разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от «17» мая 2012 г. № 413, с изменениями и дополнениями от «29» декабря 2014 г., «31» декабря 2015 г., «29» июня 2017 г.

- Учебный план МБОУ СОШ с. Новое Демкино.

- Положение о рабочих программах и учебных курсах МБОУ СОШ с. Новое Демкино.

-Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях.

Учебный план МБОУ СОШ с. Новое Демкино отводит на изучение курса "Физическая культура" 204 часа: по 102 часа в 10 и 11 классах из расчета по 3 часа в неделю.

1. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования ФГОС данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение 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.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

- 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 долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.
- 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;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной 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.
- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением 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.

Предметные результаты освоения физической культуры.

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- 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.
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Планируемые результаты изучения учебного курса.

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**2. Содержание учебного предмета
10 класс (102 часа)**

Легкая атлетика

Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Бег 100 м. с низкого старта. Совершенствование метания гранаты. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега.

Совершенствование метания гранаты. Развитие выносливости.

Метание гранаты. Развитие выносливости. Бег до 10 мин. Развитие выносливости. Кросс 1000 м. Развитие выносливости. Бег 3000 м (ю), 2000 м (д). Развитие выносливости.

Спортивные игры (волейбол)

Прием мяча в зону 3. Вторая передача в зоны 2 и 4. Учебная игра. Поддачи. Учебная игра.

Прием мяча с поддачи снизу. Учебная игра.

Гимнастика

Теоретические сведения ПТБ. Акробатические упражнения. Упор в висе и упоре. Опорные прыжки.

Спортивные игры (волейбол)

Теоретические сведения ПТБ. Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Нападающий удар. Двухсторонняя игра с заданием. Нападающий удар и блокировка. Учебно-тренировочная игра.

Лыжная подготовка

Попеременный 2-шажный ход. Попеременный 2-4-шажный ход. Прохождение до 5 км. Попеременный 2-шажный ход. Лыжная гонка 1 км. Одновременные ходы. Переход с одного хода на другой. Лыжная гонка 2 км. Одновременные ходы. Переход с одного хода на другой.

Переход с одного хода на другой. Одновременные ходы. Прохождение с переменной скоростью до 5 км.

Переменные и одновременные ходы. Лыжная гонка 3 км. Совершенствование одновременного 1-шажного хода. Совершенствование перехода с одного хода на другой. Переход с одного хода на другой.

Попеременные ходы. Спуски, торможение.

Прохождение до 5 км. С переменной скоростью. Лыжные гонки 5 км. Коньковый ход. Знакомство.

Спортивные игры (волейбол)

Передача мяча сверху. Прием снизу. Учебно-тренировочная игра. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра. Одиночное блокирование. Учебно-тренировочная игра.

Нападающий удар, блокирование. Двухсторонняя игра с заданием. Верхняя прямая подача.

Нападающий удар. Одиночное и двойное блокирование. Двухсторонняя игра.

Легкая атлетика

Правила ПТБ. Совершенствование прыжка в высоту способом «ножницы». Переменный бег до 10 мин.

Прыжки в высоту. Старт и стартовый разгон. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Совершенствование техники метания гранаты. Бег 100 м.

Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие выносливости. Бег до 13 мин.

Кросс 3000 м (ю), 2000 м (д). Развитие выносливости.

11 класс 102 часа

Спортивно-оздоровительная деятельность

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью (14 часов).

Акробатические упражнения и комбинации - девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.

Опорные прыжки – девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90*.

Лазание по канату – юноши: способом в три приема; способом в два приема.

Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическое бревно - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсев; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой).

Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из вися стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом, опускание в упор присев через стойку на руках.

Гимнастическая перекладина (высокая) - юноши: из размахивания подъем разгибом (из вися, подъем силой), в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Гимнастические брусья (параллельные) - юноши: наскок в упор, хождение на руках и размахивания в упоре, соскок (махом вперед) углом с опорой о жердь; наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок махом назад с опорой о жердь; махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед.

Легкоатлетические упражнения (34 часа).

Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

Упражнения лыжной подготовки (22 часа)

Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным безшажным; одновременным двухшажным).

Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»).

Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось).

Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.

Спортивные игры (23 часа).

Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта (9 часов).

Русская лапта.

Способы спортивно – оздоровительной деятельности.

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств.

3. Тематическое планирование предмета «Физическая культура» 10 класс (102 часа)

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата
Легкая атлетика		15	
1-4	Совершенствование низкого старта и стартового разгона	4	
5	Бег 100 м. с низкого старта	1	
6	Совершенствование метания гранаты. Совершенствование прыжка в длину с разбега.	1	
7	Прыжок в длину с разбега	1	
8	Совершенствование метания гранаты. Развитие выносливости.	1	
9	Метание гранаты.	1	
10	Развитие выносливости. Бег до 10 мин.	1	
11	Развитие выносливости. Кросс 1000 м.	1	
12	Развитие выносливости. Бег 3000 м (ю), 2000 м (д)	1	
13-15	Развитие выносливости.	3	
Спортивные игры (волейбол)		11	
16-18	Прием мяча в зону 3.	3	
19-21	Вторая передача в зоны 2 и 4. Учебная игра	3	
22	Подачи. Учебная игра.	1	
23-25	Прием мяча с подачи снизу.	3	
26	Учебная игра.	1	
Гимнастика		14	
27	Теоретические сведения ПТБ	1	
28-33	Акробатические упражнения.	6	
34-38	Упор в висячем и упоре.	5	
39-40	Опорные прыжки	2	
Спортивные игры (волейбол)		8	
41	Теоретические сведения ПТБ	1	
42	Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	1	
43	Нападающий удар.	1	
44-45	Двухсторонняя игра с заданием.	2	
46-47	Нападающий удар и блокировка.	2	
48	Учебно-тренировочная игра.	1	
Лыжная подготовка		22	

49	Попеременный 2-шажный ход.	1	
50	Попеременный 2-4-шажный ход. Прохождение до 5 км.	1	
51	Попеременный 2-шажный ход.	1	
52	Лыжная гонка 1 км	1	
53-54	Одновременные ходы. Переход с одного хода на другой.	2	
55	Лыжная гонка 2 км.	1	
56	Одновременные ходы. Переход с одного хода на другой.	1	
57	Переход с одного хода на другой. Одновременные ходы.	1	
58	Прохождение с переменной скоростью до 5 км	1	
59	Переменные и одновременные ходы.	1	
60	Лыжная гонка 3 км	1	
61	Совершенствование одновременного 1-шажного хода. Совершенствование перехода с одного хода на другой.	1	
62-63	Переход с одного хода на другой	2	
64-65	Попеременные ходы. Спуски, торможение.	2	
66	Прохождение до 5 км. С переменной скоростью.	1	
67	Лыжные гонки 5 км.	1	
68	Коньковый ход. Знакомство.	1	
	Спортивные игры (волейбол)	16	
69-70	Передача мяча сверху. Прием снизу. Учебно-тренировочная игра.	2	
71-72	Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра.	2	
73	Одиночное блокирование. Учебно-тренировочная игра.	1	
74-76	Нападающий удар, блокирование.	2	
77-80	Двухсторонняя игра с заданием.	4	
81	Верхняя прямая подача.	1	
82	Нападающий удар	1	
83	Одиночное и двойное блокирование.	1	
84	Двухсторонняя игра.	1	
	Легкая атлетика	19	
85	Правила ПТБ	1	
86-87	Совершенствование прыжка в высоту способом «ножницы»	2	
88-89	Переменный бег до 10 мин.	2	
90	Прыжки в высоту	1	
91-93	Старт и стартовый разгон	3	
94	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания гранаты.	1	
95	Бег 100 м.	1	
96	Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1	
97-100	Развитие выносливости. Бег до 13 мин.	3	
101	Кросс 3000 м (ю), 2000 м (д).	1	
102	Развитие выносливости.	1	

11 класс 102 часа

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата
	Легкая атлетика	15	
1-4	Совершенствование низкого старта и стартового разгона	4	
5	Бег 100 м. с низкого старта	1	
6	Совершенствование метания гранаты. Совершенствование прыжка в длину с разбега.	1	
7	Прыжок в длину с разбега	1	
8	Совершенствование метания гранаты. Развитие выносливости.	1	
9	Метание гранаты.	1	
10	Развитие выносливости. Бег до 10 мин.	1	
11	Развитие выносливости. Кросс 1000 м.	1	
12	Развитие выносливости. Бег 3000 м (ю), 2000 м (д)	1	
13-15	Развитие выносливости.	3	
	Спортивные игры (волейбол)	11	
16-18	Прием мяча в зону 3.	3	
19-21	Вторая передача в зоны 2 и 4. Учебная игра	3	

22	Подачи. Учебная игра.	1	
23-25	Прием мяча с подачи снизу.	3	
26	Учебная игра.	1	
	Гимнастика	14	
27	Теоретические сведения ПТБ	1	
28-33	Акробатические упражнения.	6	
34-38	Упор в висячем и упоре.	5	
39-40	Опорные прыжки	2	
	Спортивные игры (волейбол)	8	
41	Теоретические сведения ПТБ	1	
42	Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	1	
43	Нападающий удар.	1	
44-45	Двухсторонняя игра с заданием.	2	
46-47	Нападающий удар и блокировка.	2	
48	Учебно-тренировочная игра.	1	
	Лыжная подготовка	22	
49	Попеременный 2-шажный ход.	1	
50	Попеременный 2-4-шажный ход. Прохождение до 5 км.	1	
51	Попеременный 2-шажный ход.	1	
52	Лыжная гонка 1 км	1	
53-54	Одновременные ходы. Переход с одного хода на другой.	2	
55	Лыжная гонка 2 км.	1	
56	Одновременные ходы. Переход с одного хода на другой.	1	
57	Переход с одного хода на другой. Одновременные ходы.	1	
58	Прохождение с переменной скоростью до 5 км	1	
59	Переменные и одновременные ходы.	1	
60	Лыжная гонка 3 км	1	
61	Совершенствование одновременного 1-шажного хода. Совершенствование перехода с одного хода на другой.	1	
62-63	Переход с одного хода на другой	2	
64-65	Попеременные ходы. Спуски, торможение.	2	
66	Прохождение до 5 км. С переменной скоростью.	1	
67	Лыжные гонки 5 км.	1	
68	Коньковый ход. Знакомство.	1	
	Спортивные игры (волейбол)	16	
69-70	Передача мяча сверху. Прием снизу. Учебно-тренировочная игра.	2	
71-72	Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра.	2	
73	Одиночное блокирование. Учебно-тренировочная игра.	1	
74-76	Нападающий удар, блокирование.	2	
77-80	Двухсторонняя игра с заданием.	4	
81	Верхняя прямая подача.	1	
82	Нападающий удар	1	
83	Одиночное и двойное блокирование.	1	
84	Двухсторонняя игра.	1	
	Легкая атлетика	19	
85	Правила ПТБ	1	
86-87	Совершенствование прыжка в высоту способом «ножницы»	2	
88-89	Переменный бег до 10 мин.	2	
90	Прыжки в высоту	1	
91-93	Старт и стартовый разгон	3	
94	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания гранаты.	1	
95	Бег 100 м.	1	
96	Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1	
97-100	Развитие выносливости. Бег до 13 мин.	3	
101	Кросс 3000 м (ю), 2000 м (д).	1	
102	Развитие выносливости.	1	