

**Рабочая программа**  
**по учебному предмету ФИЗКУЛЬТУРА**  
**для 10-11 классов**

Составитель: Салахов Равиль Алексеевич,  
учитель физкультуры

## 1 раздел. Планируемые результаты

**В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия;
- выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

**Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах РФ;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе, кол-во раз	10	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	-	14
	Прыжок в длину с места, см.	215	170
К выносливости	Бег 2000 м., мин,с	-	10,00
	Бег 3000 м, мин,с	13,30	-

## 2. Основное содержание

### Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10-11 классах.

#### **Базовая часть: 63 часа**

Основы знаний о физической культуре – в процессе урока

Спортивные игры волейбол: 21 час

Гимнастика с элементами акробатики: 21 час

Лёгкая атлетика: 21 час

#### **Вариативная часть: 39 часов**

Баскетбол: 21 час

Лыжная подготовка: 18 часов

Резервные уроки: 3 часа

№п/п	Содержание	Количество часов
	<b>1 четверть: 24 часа</b>	
1	Лёгкая атлетика	12 часов
2	Волейбол	12 часов
	<b>2 четверть: 24 часа</b>	
3	Гимнастика	21 час
4	Волейбол	3 часа
	<b>3 четверть: 30 часов</b>	
5	Лыжная подготовка	18 часов
6	Баскетбол	12 часов
	<b>4 четверть: 27 часов</b>	
7	Баскетбол	9 часов
8	Волейбол	6 часов
9	Лёгкая атлетика	9 часов
	<b>ИТОГО</b>	<b>102 часа</b>

### Основы знаний о физической культуре, умения и навыки социокультурные основы

**10 класс.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

**11 класс.** Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

#### **Психолого-педагогические основы**

**10 класс.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

**11 класс.** Основы организации проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

#### **Медико-биологические основы**

**10 класс.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

**11 класс.** Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

#### **Приёмы саморегуляции**

**10-11 класс.** Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

#### **Баскетбол**

**10-11 классы.** Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

#### **Волейбол.**

**10-11 классы.** Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

#### **Гимнастика с элементами акробатики.**

**10-11 классы.** Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

#### **Лёгкая атлетика.**

**10-11 классы.** Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль.

#### **Лыжная подготовка.**

**10-11 классы.** Влияние занятий по лыжной подготовке на развитие двигательных качеств и укрепление здоровья. Правила проведения соревнований. Техника безопасности. Самоконтроль при занятиях по лыжной подготовке.

### 3 раздел. Тематическое планирование

№	Элементы содержания 10 класс 1 четверть	Кол-во часов
1	Инструктаж по ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Спринтерский бег. Низкий старт до 40 м. стартовый разгон. Эстафетный бег.	1
2	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
3	Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Биохимические основы бега.	1
4	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	1
5	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Биохимические основы прыжков.	1
6	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
7	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
8	Метание мяча на дальность. Челночный бег. Биохимическая основа метания. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
9	Метание мяча в цель. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие координации.	1
10	Кроссовая подготовка. Бег 20 минут преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	1
11	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	1
12	Бег на результат : 2000 м. (Д), 3000м. (М). Развитие выносливости.	1
13	Инструктаж по ТБ на спортивных играх. Комбинации из передвижений и остановок игрока верхняя передача мяча в парах с шагом.	1
14	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча снизу двумя руками.	1
15	Приём мяча двумя руками снизу в парах. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координации.	1
16	Прямой нападающий удар через сетку. нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1
17	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прямой нападающий удар через сетку. учебная игра.	1
18	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координации.	1
19	Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра.	1
20	Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра.	1
21	Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Учебная игра. Развитие координации	1
22	Прямой нападающий удар через сетку. групповое блокирование. Учебная игра.	1
23	Верхняя передача мяча в тройках. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра.	1
24	Верхняя прямая подача и приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1

10 класс – 2 четверть				
№	№	Элементы содержания		

де ли	уро ка			
1	25	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Упражнения в висах. Развитие силы.		
	26	Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь (Д).		
	27	Подъём переворотом. Подтягивание на перекладине. Равновесие на нижней жерди. Развитие силы.		
2	28	Влияние гимнастических упражнений на телосложение. Строевые упражнения. Подтягивания на перекладине. Упражнения в висах.		
	29	Лазание по канату в 2 приёма. Подтягивания. Развитие силы.		
	30	Подъём переворотом. Прыжки на скакалке. Общая физическая подготовка. Упражнения на осанку.		
3	31	Подтягивания на перекладине – зачёт. Прыжки на скакалке.	3	
	32	Упражнения в упоре на брусьях. Сгибание и разгибание рук. Упор присев на одной ноге, махом соскок. Развитие координации.		
	33	Упражнения ритмической гимнастики (Д). Комплекс упражнений с гантелями (М). Упражнения в упоре на брусьях.		
4	34	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Мост из положения стоя с помощью(Д). развитие гибкости.		
	35	Кувырок назад из стойки на руках. Стойка на руках с помощью(М).кувырок назад. Сед углом (Д).		
	36	Кувырок назад с выходом в стойку на руках. Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад. Равновесие на одной ноге. Развитие гибкости.		
5	37	Комбинации из разученных элементов. Прыжки в глубину. Развитие координационных способностей.	3	
	38	Прыжки на скакалке за одну минуту – зачёт. Акробатические комбинации из 5 элементов. Развитие силы и координации.		
	39	Переворот боком. Отжимания. Развитие гибкости.		
6	40	Опорный прыжок через коня. Прыжок согнув ноги. Общая физическая подготовка.		
	41	Прыжок ноги врозь через коня в длину (М), в ширину (Д). упражнения с обручами. Развитие координации.		
	42	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Лазание по канату.		
7	43	Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через коня. Общая физическая подготовка.	3	
	44	Упражнения на тренажёрах на развитие силы.		
	45	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Упражнения на тренажёрах.		
8	46	Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя и нижняя прямая подача. Учебная игра.		
	47	Прямой нападающий удар через сетку. верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координации.		
		Верхняя передача мяча в тройках. Нападение через 3-ю зону.		

48	Групповое блокирование. Учебная игра.		
----	---------------------------------------	--	--

<b>10 класс – 3 четверть</b>			
Недели	№ урока	Элементы содержания	
1	49	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование навыков ходьбы на лыжах по учебной лыжне.	
	50	Температурные нормы при занятиях на улице зимой, закаливание. Совершенствование попеременно-двухшажного хода.	
	51	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Быстрый прорыв.	
2	52	Совершенствование одновременно-двухшажного хода по дистанции до 3000 м. Закаливание.	
	53	Влияние правильного дыхания на самочувствие и работоспособность. Катание со склонов в различных исходных положениях.	
	54	Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	
3	55	Совершенствование одновременно-одношажного хода. Ходьба по дистанции до 3500 м.	
	56	Лыжные гонки на дистанции 1 км. Катание со склонов с поворотами при торможении.	3
	57	Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении . быстрый прорыв. Учебная игра.	
4	58	Техника попеременно-четырёхшажного хода. Ходьба по дистанции до 3500 м.	
	59	Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Лыжные гонки на дистанции 2 км. Катание со склонов.	3
	60	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	
5	61	Техника конькового хода. Ходьба по дистанции до 4000 м. в среднем темпе. Развитие выносливости.	
	62	Лыжные гонки на дистанции 3 км. Спуски со склонов различные виды .	
	63	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в движении со средней дистанции. Зонная защита.	
6	64	Ходьба по дистанции в медленном темпе до 4500 м.	
	65	Спуски со склонов. Преодоление контрольных уклонов.	
	66	Учебная игра в баскетбол. Развитие скоростных качеств. Общая физическая подготовка.	
7	67	Техника попеременно-четырёхшажного хода. Ходьба по дистанции до 4500 м.	
	68	Свободное катание с горок. Различные эстафеты на лыжах.	
	69	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная	

		игра.		
8	70	Лыжная гонка 2 км (Д) – зачёт, 3 км. (М) - зачёт.	3	
	71	Свободное катание по учебной лыжне. Свободное катание с горок.		
	72	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Развитие скоростных качеств.		
9	73	Свободное катание по учебной лыжне . катание со склонов в различных исходных положениях.		
	74	Техника конькового хода по учебной лыжне.		
	75	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	3	
10	76	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.		
	77	Ведение мяча с сопротивлением. Штрафные броски.		
	78	Учебная игра в баскетбол.		

<b>10 класс – 4 четверть</b>				
Недели	№ урока	Элементы содержания		
1	79	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Учебная игра.		
	80	Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Развитие скоростных качеств.		
	81	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Учебная игра.		
2	82	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение через заслон.		
	83	Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите. Развитие координации.		
	84	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите.		
3	85	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок.		
	86	Индивидуальные действия в защите: перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	3	
	87	Нападение через центрального. Учебная игра.		
4	88	Волейбол. Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прямой нападающий удар.		
	89	Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	90	Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.		
5	91	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча.	3	
		Прямой нападающий удар из 3-ей зоны. Индивидуальное и		



	92	групповое блокирование.		
	93	Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра. Развитие координации.		
6	94	Спринтерский бег. Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. прыжок в высоту с разбега.		
	95	Низкий старт. Финиширование. Прыжок в высоту с разбега. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	3	
	96	Челночный бег . эстафетный бег. Прикладное значение лёгкоатлетических упражнений.		
7	97	Метание на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	98	Бег на средние дистанции. Челночный бег. Развитие координационных способностей.		
	99	Прыжок в длину с места. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых способностей.		
8	100	Бег по пересеченной местности до 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.		
	101	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.		
	102	Бег на результат: 2000 м. (Д), 3000 м. (М). развитие выносливости.	3	
9	103	Общая физическая подготовка. Футбол.		
	104	Спортивные игры (футбол).		
	105	Спортивные игры по выбору.		

<b>11 класс – 1 четверть</b>				
Недели	№ урока	Элементы содержания		
1	1	Инструктаж по ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Спринтерский бег. Низкий старт до 40 м. стартовый разгон. Эстафетный бег.		
	2	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	3	Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Биохимические основы бега.		
2	4	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	3	
	5	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Биохимические основы прыжков.		
	6	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.		
3	7	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	8	Метание мяча на дальность. Челночный бег. Биохимическая основа метания. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	9	Метание мяча в цель. Специальные беговые упражнения.		

		Челночный бег. Развитие координации.		
4	10	Кроссовая подготовка. Бег 20 минут преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.		
	11	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.		
	12	Бег на результат : 2000 м. (Д), 3000м. (М). Развитие выносливости.	3	
5	13	Инструктаж по ТБ на спортивных играх. Комбинации из передвижений и остановок игрока верхняя передача мяча в парах с шагом.		
	14	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча снизу двумя руками.		
	15	Приём мяча двумя руками снизу в парах. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координации.		
6	16	Прямой нападающий удар через сетку. нападение через 3-ю зону. Учебная игра.		
	17	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прямой нападающий удар через сетку. учебная игра.		
	18	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координации.	3	
7	19	Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра.		
	20	Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра.		
	21	Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Учебная игра. Развитие координации		
8	22	Прямой нападающий удар через сетку. групповое блокирование. Учебная игра.		
	23	Верхняя передача мяча в тройках. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра.		
	24	Верхняя прямая подача и приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	3	

<b>11 класс – 2 четверть</b>				
Недели	№ урока	Элементы содержания		
1	25	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Упражнения в висах. Развитие силы.		
	26	Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь (Д).		
	27	Подъём переворотом. Подтягивание на перекладине. Равновесие на нижней жерди. Развитие силы.		
2	28	Влияние гимнастических упражнений на телосложение. Строевые упражнения. Подтягивания на перекладине. Упражнения в висах.		
	29	Лазание по канату в 2 приёма. Подтягивания. Развитие силы.		
		Подъём переворотом. Прыжки на скакалке. Общая физическая		

	30	подготовка. Упражнения на осанку.		
3	31	Подтягивания на перекладине – зачёт. Прыжки на скакалке.	3	
	32	Упражнения в упоре на брусьях. Сгибание и разгибание рук. Упор присев на одной ноге, махом соскок. Развитие координации.		
	33	Упражнения ритмической гимнастики (Д). Комплекс упражнений с гантелями (М). Упражнения в упоре на брусьях.		
4	34	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Мост из положения стоя с помощью(Д). развитие гибкости.		
	35	Кувырок назад из стойки на руках. Стойка на руках с помощью(М).кувырок назад. Сед углом (Д).		
	36	Кувырок назад с выходом в стойку на руках. Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад. Равновесие на одной ноге. Развитие гибкости.		
5	37	Комбинации из разученных элементов. Прыжки в глубину. Развитие координационных способностей.	3	
	38	Прыжки на скакалке за одну минуту – зачёт. Акробатические комбинации из 5 элементов. Развитие силы и координации.		
	39	Переворот боком. Отжимания. Развитие гибкости.		
6	40	Опорный прыжок через коня. Прыжок согнув ноги. Общая физическая подготовка.		
	41	Прыжок ноги врозь через коня в длину (М), в ширину (Д). упражнения с обручами. Развитие координации.	3	
	42	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Лазание по канату.		
7	43	Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через коня. Общая физическая подготовка.		
	44	Упражнения на тренажёрах на развитие силы.		
	45	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Упражнения на тренажёрах.		
8	46	Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя и нижняя прямая подача. Учебная игра.		
	47	Прямой нападающий удар через сетку. верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координации.	3	
	48	Верхняя передача мяча в тройках. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Учебная игра.		

<b>11 класс – 3 четверть</b>				
№	урока	Элементы содержания		
1	49	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование навыков ходьбы на лыжах по учебной лыжне.		
	50	Температурные нормы при занятиях на улице зимой, закаливание. Совершенствование попеременно-двухшажного хода.		
		Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок		

	51	игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Быстрый прорыв.		
2	52	Совершенствование одновременно-двухшажного хода по дистанции до 3000 м. Закаливание.		
	53	Влияние правильного дыхания на самочувствие и работоспособность. Катание со склонов в различных исходных положениях.		
	54	Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростных качеств.		
3	55	Совершенствование одновременно-одношажного хода. Ходьба по дистанции до 3500 м.		
	56	Лыжные гонки на дистанции 1 км. Катание со склонов с поворотами при торможении.	3	
	57	Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении . быстрый прорыв. Учебная игра.		
4	58	Техника попеременно-четырёхшажного хода. Ходьба по дистанции до 3500 м.		
	59	Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Лыжные гонки на дистанции 2 км. Катание со склонов.		
	60	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.		
5	61	Техника конькового хода. Ходьба по дистанции до 4000 м. в среднем темпе. Развитие выносливости.		
	62	Лыжные гонки на дистанции 3 км. Спуски со склонов различные виды	3	
	63	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в движении со средней дистанции. Зонная защита.		
6	64	Ходьба по дистанции в медленном темпе до 4500 м.		
	65	Спуски со склонов. Преодоление контрольных уклонов.		
	66	Учебная игра в баскетбол. Развитие скоростных качеств. Общая физическая подготовка.		
7	67	Техника попеременно-четырёхшажного хода. Ходьба по дистанции до 4500 м.		
	68	Свободное катание с горок. Различные эстафеты на лыжах.		
	69	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.		
8	70	Лыжная гонка 2 км (Д) – зачёт, 3 км. (М) - зачёт.	3	
	71	Свободное катание по учебной лыжне. Свободное катание с горок.		
	72	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Развитие скоростных качеств.		
9	73	Свободное катание по учебной лыжне . катание со склонов в различных исходных положениях.		
	74	Техника конькового хода по учебной лыжне.		
	75	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.		
		Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	3	

10	76			
	77	Ведение мяча с сопротивлением. Штрафные броски.		
	78	Учебная игра в баскетбол.		

<b>11 класс – 4 четверть</b>				
Недели	№ урока	Элементы содержания		
1	79	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Учебная игра.		
	80	Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Развитие скоростных качеств.		
	81	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Учебная игра.		
2	82	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение через заслон.		
	83	Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите. Развитие координации.	3	
	84	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите.		
3	85	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок.		
	86	Индивидуальные действия в защите: перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	87	Нападение через центрального. Учебная игра.		
4	88	Волейбол. Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прямой нападающий удар.		
	89	Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	90	Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.		
5	91	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча.	3	
	92	Прямой нападающий удар из 3-ей зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.		
	93	Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра. Развитие координации.		
6	94	Спринтерский бег. Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. прыжок в высоту с разбега.		
	95	Низкий старт. Финиширование. Прыжок в высоту с разбега. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.		
	96	Челночный бег . эстафетный бег. Прикладное значение лёгкоатлетических упражнений.	3	
7	97	Метание на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	98	Бег на средние дистанции. Челночный бег. Развитие координационных способностей.		
	99	Прыжок в длину с места. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых способностей.		

8	100	Бег по пересеченной местности до 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.		
	101	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.		
	102	Бег на результат: 2000 м. (Д), 3000 м. (М). развитие выносливости.	3	
9	103	Общая физическая подготовка. Футбол.		
	104	Спортивные игры (футбол).		
	105	Спортивные игры по выбору.		