

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия»

Приложение к основной образовательной программе
Среднего общего образования

Рабочая программа
по предмету
Физическая культура
(10-11 класс)

Абакан, 2017

1. Планируемые результаты обучения

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной 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.

В области нравственной культуры:

- 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.

В области трудовой культуры:

- 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.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- 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.

В области физической культуры:

- 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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной 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.

В области нравственной культуры:

- 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.

В области трудовой культуры:

- 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.

В области эстетической культуры:

- 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.

В области коммуникативной культуры:

- 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.

В области физической культуры:

- 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

Обучающийся научится:

10 класс

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры.

11 класс

- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Обучающийся получит возможность научиться:

10 класс

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

11 класс

- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

2.Содержание учебного курса

10класс

Физическая культура и здоровый образ жизни

Социокультурные основы

1. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.
2. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Олимпийское движение в России.
3. История комплекса ГТО.

Психолого-педагогические основы

1. Основные формы и виды физических упражнений.
2. Понятие телосложения и характеристика его основных типов
- 3.Способы составления комплексов физических упражнений.

Медико-биологические основы

1. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.
2. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.

Основы двигательной деятельности

1. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.
2. Понятие спортивной нагрузки. Первая помощь при ушибах, переломах, растяжении.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

1. Организация и проведение занятий физической культурой, соревнований и их судейство.
2. Подготовка к соревновательной деятельности.
- 3.Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях
- 4.Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции; совершенствование техники прыжков в длину, совершенствование техники метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель, на дальность.
- 5.совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, лапте); технической и тактической подготовки в национальных играх.
6. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастикой. Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат, стойки на голове и руках на ограниченную площадку. Упражнения общей физической подготовки. Современные фитнес - программы.

Легкая атлетика и кроссовая подготовка

Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Низкий старт. Бег с ускорением до 100 м. Кросс до 25 мин. Бег с препятствиями. Эстафеты. Прыжок в длину с полного разбега. Метание теннисного мяча на дальность с разбега, метание в цель с 15 м. Знания: измерение результатов; подача команд, помощь в оценке результатов. Кроссовая подготовка с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Упражнения общей физической подготовки. Правила соревнований по лёгкой атлетике (дистанции регулируются учителем). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры

Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Терминология изучаемой игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу, волейболу, лапте. Помощь в судействе.

Баскетбол: Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол: Передача мяча сверху в парах, тройках. Верхняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по утверждённым правилам волейбола. Тактика свободного нападения. Тактика защиты. Комбинации из освоенных элементов (приём-передача-удар). Интегральная подготовка направлена на объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовленности учащихся на уроках физической культуры - технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. В качестве основного средства

интегральной подготовки выступают соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня, а также специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательному виду. При этом важно соблюдать условия проведения соревнований.

11 класс

Физическая культура и здоровый образ жизни

Социокультурные основы

1. Знание основ Законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.
2. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских Игр.
3. Допинг.

Психолого-педагогические основы

1. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта.
2. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях.
3. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы

1. Современные оздоровительные системы физического воспитания
2. Занятия физической культурой в целях предупреждения профессиональных заболеваний и вредных привычек.

Основы двигательной деятельности

1. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.
2. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.
3. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.
4. Приемы определения своего физического развития и физической подготовленности.
5. Организация и проведение занятий физической культурой, соревнований, и их судейство.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

1. Организация и проведение занятий физической культурой, соревнований и их судейство.
2. Подготовка к соревновательной деятельности;
3. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях
4. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции; совершенствование техники прыжков в длину, совершенствование техники метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель, на дальность.
5. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, лапте); технической и тактической подготовки в национальных играх.
6. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых качеств, гибкости.

Страховка во время занятий. Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по два в колонну по 4 и 8 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок прыжком вперед в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат, ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Легкая атлетика и кроссовая подготовка

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Терминология легкой атлетики.

Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе. Высокий старт. Бег до 60 м. Кросс до 15 мин. Бег с препятствиями. Эстафеты.

Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Метание теннисного мяча на дальность, цель с 10 м. с разбега. Знания: измерение результатов; подача команд, помощь в оценке результатов. Кроссовая подготовка с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры

Основы знаний: Терминология изучаемой игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу, волейболу, лапте. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Баскетбол: Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки. Совершенствование техники ведения мяча. Техничко-тактические действия в избранном виде спорта.

Волейбол: Передача мяча сверху в парах, тройках. Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Тактика свободного нападения. Комбинации из освоенных элементов (приём-передача-удар).

3. Тематическое планирование

Блок, раздел, содержание	Тема	Количество часов
Основы знаний	<p align="center"><u>10 класс</u></p> <p>Физическая культура и здоровый образ жизни</p> <p>Социокультурные основы</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. 2. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Олимпийское движение в России. 3. История комплекса ГТО. <p>Психолого-педагогические основы</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основные формы и виды физических упражнений. 2. Понятие телосложения и характеристика его основных типов 3.Способы составления комплексов физических упражнений. <p>Медико-биологические основы</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. 2. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. <p>Основы двигательной деятельности</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта. 2. Понятие спортивной нагрузки. Первая помощь при ушибах, переломах, растяжении. <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Организация и проведение занятий физической культурой, соревнований и их судейство. 2. Подготовка к соревновательной деятельности. 	12 ч.

	<p>11 класс Физическая культура и здоровый образ жизни Социокультурные основы 1. Знание основ Законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. 2. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских Игр. 3. Допинг. Психолого-педагогические основы 1. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. 2. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. 3. Способы регулирования массы тела. Медико-биологические основы 1. Современные оздоровительные системы физического воспитания 2. Занятия физической культурой в целях предупреждения профессиональных заболеваний и вредных привычек. Основы двигательной деятельности 1. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. 2. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег. 3. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта. 4. Приемы определения своего физического развития и физической подготовленности. 5. Организация и проведение занятий физической культурой, соревнований, и их судейство.</p>	16ч.
Легкая атлетика	<p>10 класс. Низкий старт. Бег с ускорением до 100 м. Кросс до 25 мин. Бег с препятствиями. Эстафеты. Прыжок в длину с полного разбега. Метание теннисного мяча на дальность с разбега, метание в цель с 15 м. Кроссовая подготовка с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Упражнения общей физической подготовки. 11 класс Высокий старт. Бег до 60 м. Кросс до 15 мин. Бег с препятствиями. Эстафеты. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Метание теннисного мяча на дальность, цель с 10 м. с разбега. Метание гранаты на дальность с разбега. Кроссовая подготовка с</p>	31час

	преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Упражнения общей физической подготовки. Преодоление полосы препятствий.	29 ч.
Гимнастика: Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	10 класс. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастикой. 11 класс Основы биомеханики гимнастических упражнений. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых качеств, гибкости. Страховка во время занятий.	17час
Организующие команды и приёмы. Освоение строевых упражнений	10 класс. Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. 11 класс. Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по два в колонну по 4 и 8 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.	
Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). без предметов на месте и в движении	10-11классы Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.	
Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами) Освоение общеразвивающих упражнений с предметами	10-11 классы Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, палками.	
Акробатические упражнения и комбинации. Освоение акробатических упражнений	10 класс. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат, стойки на голове и руках на ограниченную площадку. Упражнения общей физической подготовки. 11 класс Кувырок прыжком вперед в группировке; кувырок	

	вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат,	
Развитие координационных способностей.	10-11 классы Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке. Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	
Развитие гибкости	10-11 классы Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).	
Баскетбол: Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.	24час
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	10-11 классы Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	
Освоение ловли и передач мяча.	10-11классы Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). 11класс Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	

<p>Освоение техники ведения мяча.</p>	<p>10-11 классы Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. 11 класс Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника.</p>	
<p>Овладение техникой бросков мяча.</p>	<p>10-11 классы Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины - 3,60 м. 11 класс Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины - 4,80 м.</p>	
<p>Освоение индивидуальной техники защиты.</p>	<p>10-11 классы Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.</p>	
<p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</p>	<p>10-11 класс Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Дальнейшее обучение технике движений.</p>	
<p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</p>	<p>10-11 класс Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Дальнейшее обучение технике движений.</p>	
<p>Освоение тактики игры.</p>	<p>10-11 класс. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1).</p>	
<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p>	<p>10-11 класс. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений.</p>	

Волейбол: Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.	27 час
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	10-11 класс. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	
Освоение техники приёма и передач мяча.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.	
Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.	
Развитие выносливости.	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 3 мин. до 20 мин.	

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.	
Освоение техники прямого нападающего удара.	Прямой нападающий удар.	
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.	
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.	
Освоение тактики игры.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Позиционное нападение с изменением позиций.	
Овладение организаторским и умениями.	Организация и проведение игр и игровых заданий, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.	