

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №2» -
отделение Озернинская школа – детский сад**

РАССМОТРЕНО

на заседании экспертной
группы учителей
физической культуры и
ОБЖ
протокол от
«27_» августа 2021г №

СОГЛАСОВАНО

старший методист



В.Н.Мотенко

30 августа 2021г

УТВЕРЖДЕНО

приказ МАОУ "Викуловская
СОШ №2"
от «31» августа 2021г
№ 98 -ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

название предмета

класс 11

учителя Мартынова Валерия Александровича

на 2021 - 2022 учебный год

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №2» -
отделение Озернинская школа – детский сад**

**Аннотация
к рабочей программе по физической культуре, 11 класс,
(базовый уровень),
учителя Мартынова Валерия Александровича**

на 2021-2022 учебный год

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса составлена на основе документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
2. Федеральный компонент государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень), утверждённый приказом Минобрнауки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897(с изменениями от 29.12.2014, 31.12.2015);
3. Примерная программа среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень);
4. Основная образовательная программа среднего общего образования МАОУ "Викуловская СОШ № 2", утверждённая приказом от 22.06.2020 № 51/2 -ОД
5. Учебный план СОО МАОУ «Викуловская СОШ №2» на 2021/2022 учебный год, утверждённый приказом от 18.06.2021 № 75/2- ОД;
6. Годовой календарный учебный график МАОУ «Викуловская СОШ №2» на 2021/2022 учебный год (Согласовано с председателем УС МАОУ «Викуловская СОШ № 2» от 18 июня 2021 г. № 4)

Согласно учебному плану СОО МАОУ «Викуловская СОШ №2» на 2021 – 2022 учебный год рабочая программа рассчитана на 99 час. (3 часа в неделю), из них 1 час выносится за рамки аудиторной нагрузки.

В данную программу внесены незначительные изменения. Из-за отсутствия материальной базы удалён раздел «Плавание». Часы, отведённые на «Плавание» распределены по остальным разделам. В соответствии с годовым календарным учебным графиком МАОУ «Викуловская СОШ №2» из раздела «Плавание» выделен 1 час резервного времени выделен для принятия показателей физической подготовленности за курс 11 класса.

Материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе лёгкой атлетики, баскетбола и волейбола.

Одним из способов физического воспитания обучающихся, вовлечения их в занятия спортом и повышения уровня их физической подготовки является внедрение методик ГТО в занятия физической культуры. Программа по Ф.К предполагает подготовку обучающихся к сдаче нормативов ГТО.

Для реализации рабочей программы используются:

- 1.Лях В.И. Физическая культура (базовый уровень). Учебник. 10-11 классы, «Просвещение», 2017

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты отражают:

- российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательного отношения к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализацию ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умений оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике.

К метапредметным результатам относятся такие способности и умения как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физической и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в следующих умениях, навыках, способностях:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

- владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты отражаются:

- в умениях использовать разнообразные виды и формы физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- во владении современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний;

- во владении способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических способностей.

Изучение предмета "Физическая культура" должно создать предпосылки для овладения обучающимися физическими упражнениями разной направленности с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности.

Одно из самых серьезных требований в ходе изучения предмета - научение обучающихся владению технико-тактическими приемами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний во время урочных занятий и посредством изучения материала учебника обучающиеся должны уметь объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, характеристика их оздоровительной и развивающей эффективности.

Содержание учебного предмета

Легкая атлетика – 17 час.

Юноши и девушки. Высокий и низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100м. Эстафетный бег.

Совершенствование техники длительного бега.

Юноши. Бег в равномерном и переменном темпе 10-15 мин. Бег на 3000 м.

Девушки. Бег в равномерном и переменном темпе 8-12 мин. Бег на 2000

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Юноши и девушки. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.

Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

Юноши. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 12-15 м; по движущейся цели (2х2 м) с расстояния 10-12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Девушки. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости.

Юноши и девушки. Длительный 6-мин бег

Развитие скоростно-силовых способностей.

Юноши и девушки. Прыжки в длину с места, много скоки, круговая тренировка.

Развитие скоростных способностей.

Юноши и девушки. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов

Развитие координационных способностей.

Юноши и девушки. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками

Самостоятельные занятия.

Юноши и девушки. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой

Овладение организаторскими способностями.

Юноши и девушки. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками. Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.

Спортивные игры – 21 час.

Баскетбол

Совершенствование техники бросков мяча

Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники ведения мяча.

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

Совершенствование ловли и передач мяча.

Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

Совершенствование техники защитных действий.

Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

Совершенствование тактики игры.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по основным правилам

Развитие выносливости.

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания длительностью от 20 сек. до 18 мин

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных положений на расстоянии от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10-13 сек., подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность

Знания о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

Самостоятельные занятия по разделу.

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

Овладение организаторскими способностями.

Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятий.

Волейбол

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

Совершенствование техники приема и передач мяча.

Варианты техники приема и передач мяча.

Совершенствование техники подач мяча.

Совершенствование техники нападающего удара .

Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по основным правилам

Гимнастика – 12 час.

Совершенствование строевых упражнений.

Юноши и девушки. Пройденный материал в предыдущих классах. Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.

Юноши и девушки. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.

Юноши. С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Юноши. Пройденный материал в предыдущих классах. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

Освоение и совершенствование опорных прыжков.

Юноши. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 классы) и 120-125 см (11 классы).

Девушки. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

Освоение и совершенствование акробатических упражнений.

Юноши. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину (высота 150-180 см). Комбинации из ранее освоенных элементов.

Девушки. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Развитие координационных способностей.

Юноши, девушки. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Юноши. Лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

Девушки. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами в парах.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Юноши и девушки. прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы). Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши); передвижение в висе на руках по горизонтально натянутому канату и в висе на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы (юноши).

Лыжная подготовка – 14 час.

Освоение техники лыжных ходов.

Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и до 5 км (юноши).

Знания о физической культуре.

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности (в процессе уроков)

Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.

Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.

Наблюдения за индивидуальным здоровьем физической работоспособностью и умственной работоспособностью.

Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.

Резерв – 4 час

Тематическое планирование

№ урока	Дата	Тема урока
1. Лёгкая атлетика - 8 час.		
1	07.09.21	Инструктаж по ТБ. Низкий старт.
2	08.09.21	Входной контроль учет бег 100 м. Спринтерский бег, эстафетный бег
3	14.09.21	Зачет спринтерский бег 200 м.
4	15.09.21	Совершенствовать прыжок в длину; зачет метание гранаты на дальность.
5	21.09.21	Бег на средние дистанции 2000м.
6	22.09.21	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий
7	28.09.21	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий 1500м зачет
8	29.09.21	Зачет бег на средние дистанции 2000м.
2. Спортивные игры. Баскетбол – 8 час.		
9	05.10.21	Т.Б. на занятиях спортивных играх. Позиционное нападение со сменой мест Позиционное нападение 2:2, 4:4,5:5
10	06.10.21	Личная защита в игровых взаимодействиях
11	12.10.21	Зачет на технику, бросок двумя руками от головы в прыжке
12	13.10.21	Штрафной бросок
13	19.10.21	Зачет на технику позиционного нападения
14	20.10.21	Личная защита 4х4, 5х5 на одну корзину
15	02.11.21	Ведения мяча. Совершенствование техники перемещений и владения мячом
16	03.11.21	Штрафной бросок. Совершенствование тактики игры
3. Гимнастика с элементами акробатики – 12 час.		
17	09.11.21	Ведения мяча и бросок в кольцо. Техника безопасности на уроках гимнастики.
18	10.11.21	Прыжок ноги врозь
19	16.11.21	Вис согнувшись – вис прогнувшись сзади
20	17.11.21	Совершенствовать акробатические элементы
21	23.11.21	Совершенствовать подъем переворотом махом
22	24.11.21	Совершенствовать подъем переворотом махом
23	30.11.21	Размахивание и соскок
24	01.12.21	Поднятие ног к перекладине
25	07.12.21	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.
26	08.12.21	Совершенствовать лазанье по канату в два приема.
27	14.12.21	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения
28	15.12.21	Совершенствовать опорный прыжок через козла ноги врозь.
4. Спортивные игры. Волейбол – 4 час.		
29	21.12.21	Верхняя прямая подача
30	22.12.21	Верхняя прямая подача
31	11.01.22	Нижняя прямая подача
32	12.01.22	Прием мяча снизу
5. Лыжная подготовка – 14 час.		
33	18.01.22	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.

		Совершенствовать попеременный двухшажный ход.
34	19.01.22	Совершенствовать одновременный двухшажный ход.
35	25.01.22	Зачет на технику переход с одного хода на другой
36	26.01.22	Совершенствовать одновременный одношажный ход
37	01.02.22	Зачет на технику одновременный бесшажный ход
38	02.02.22	Преодоление контр уклонов
39	08.02.22	Совершенствовать попеременный четырехшажный ход
40	09.02.22	Прохождение дистанции 3-5 км.
41	15.02.22	Зачет на технику попеременный четырехшажный ход
42	16.02.22	Совершенствовать преодоление контр уклонов на лыжах.
43	22.02.22	Зачет на технику преодоление контр уклонов на лыжах.
44	01.03.22	Прохождение дистанции 3- 5км. в медленном темпе
45	02.03.22	Прохождение дистанции 3- 5 км.
46	09.03.22	Прохождение дистанции 3- 5 км.
6.Спортивные игры – 3 час.		
47	15.03.22	Техника безопасности во время игры в баскетбол. Совершенствовать технику передач мяча одной и двумя руками.
48	16.03.22	Совершенствовать технику передач мяча одной и двумя руками.
49	29.03.22	Совершенствование финтов при ведении мяча.
7.Лёгкая атлетика – 3 час.		
50	30.03.22	Совершенствовать прыжки в высоту способом «перешагивания»
51	05.04.22	Совершенствовать прыжки в высоту способом «перешагивания»
52	06.04.22	Зачет прыжки в высоту способом «перешагивания»
8.Спортивные игры (волейбол) – 6 час.		
53	12.04.22	Техника безопасности в игре волейбол. Совершенствовать передачу мяча одной и двумя руками через сетку.
54	13.04.22	Совершенствовать передачу мяча одной и двумя руками через сетку.
55	19.04.22	Совершенствовать Нижнюю прямую подачу мяча через сетку.
56	20.04.22	Совершенствовать Нижнюю прямую подачу мяча через сетку.
57	26.04.22	Совершенствовать верхнюю прямую подачу мяча через сетку.
58	27.04.22	Совершенствовать верхнюю прямую подачу мяча через сетку.
9.Лёгкая атлетика – 6 час.		
59	04.05.22	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Бег 100 метров
60	11.05.22	Совершенствовать прыжок в длину способом «согнув ноги» с разбега.
61	17.05.22	Метание гранаты на дальность с 4-5 шагов разбега
62	18.05.22	Метание гранаты на дальность с 4-5 шагов разбега
63	24.05.22	Бег 1500м. Игра в лапту
64	25.05.22	Бег 2000м. Игра в лапту. Итоговый урок за курс 11 класс.
Резерв – 4 час		
65-68		Резерв (в т.ч. показатели физической подготовленности за курс 11 класса)

Тематическое планирование 11 класс (Внеурочная деятельность)

№ занятия	Дата проведения	Тема
Волейбол – 34 часа		
1	02.09.2021	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Понятие о технике и тактике игры.
2	09.09.2021	Основные положения правил игры в волейбол. Нарушение, жесты судей.
3	16.09.2021	История развития мирового и отечественного волейбола.
4	23.09.2021	Игра с мячом одним игроком.
5	30.09.2021	Нижняя передача мяча на месте.
6	07.10.2021	Подача снизу и прием подачи.
7	14.10.2021	Места занятий, их оборудование и подготовка.
8	21.10.2021	Верхняя передача с перемещением.
9	11.11.2021	Верхняя передача из глубины площадки к сетке.
10	18.11.2021	Тренировка связующих.
11	25.11.2021	Спец. упражнения, учебная игра.
12	02.12.2021	Игры с приемом и передачей на удар 2-х или 3-х игроков.
13	09.12.2021	Нападающий удар.
14	16.12.2021	Нападающий удар (прыжок и удар).
15	23.12.2021	Нападающий удар с высокой передачи.
16	13.01.2022	Спец. упражнения, учебная игра.
17	20.01.2022	Нападающий удар, блокирование.
18	27.01.2022	Прием ударов после перемещения.
19	03.02.2022	Прием ударов с определением направления.
20	10.02.2022	Прием ударов 2-мя или 3-мя игроками
21	17.02.2022	Комплексная тренировка с приемом-передачей на удар и нападением.
22	24.02.2022	Учебная игра.
23	03.03.2022	Нижняя передача мяча в парах. Нижняя боковая подача мяча.
24	10.03.2022	Упражнения с набивными мячами. Верхняя боковая подача мяча.
25	17.03.2022	Верхняя прямая подача мяча.
26	31.03.2022	Спец. упражнения, учебная игра.
27	07.04.2022	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха.
28	14.04.2022	Передача мяча сверху двумя руками, вверх- вперед, над собой.
29	21.04.2022	Спец. упражнения, учебная игра.
30	28.04.2022	Прием мяча после подачи.
31	05.05.2022	Нападающий удар (техника.)
32	12.05.2022	Нападающий удар (техника.)
33	19.05.2022	Нападающий удар (техника.)
34	26.05.2022	Учебная игра. Итоговое занятие за курс 11 класса

