

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Оськинская средняя школа**

ПРИНЯТО

Решением методического объединения
учителей
политехнологического цикла.

Руководитель ШМО

Керова Е.А.

протокол № от «29» августа 2025г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
О.А. Дмитриевская
«29» августа 2025г.

**Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 10 –11 классов**

Уровень образования: среднее общее образование

Количество часов по учебному плану

10 класс: всего 102 часа в год; в неделю 3 часа.

11 класс: всего 68 часа в год; в неделю 2 часа.

Рабочая программа составлена на основе:

Основной образовательной программы среднего общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Оськинская СШ, с учетом федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся 10 – 11 классов

Учебник «Физическая культура 10-11 класс» под ред. В.И.Лях. ,Просвещение,2023г

с.Оськино 2025

10 класс

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданскоого воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманitarной и волонтёрской деятельности;

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценостное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убеждённость, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

6) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить корректиды в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие умения работать с информацией как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности,

гиgiene, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения самоорганизации как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения самоконтроля, принятия себя и других как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить корректиды в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в *10 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре.

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствуясь

ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приrostы показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

К концу обучения ***в 11 классе*** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствуясь правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, баных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приrostы в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достижеческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы владения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

11 КЛАСС

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов,

приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ»).

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.

Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Атлетические единоборства». Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Общая физическая подготовка.

Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брюсьях, перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола,

стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка. Модуль «Гимнастика»

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы

общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранный массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика»

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный

повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта»

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой)

рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и

направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрывивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, назад, в приседе, с продвижением вперед).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

в 10 классе

	Тема урока	Коли чество часов	Деятельность учителя с учетом программы воспитания
Легкая атлетика (10 часов)			
1	1. Инструктаж по технике безопасности. Бег на 30м.	1	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих
2	2. Бег на 60м.	1	позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
3	3. Бег на 100м.	1	
4	4. Метание гранаты.	1	
5	5. Бег 400 метров	1	
6	6. Прыжки в длину с разбега.	1	
7	7. Совершенствование прыжка в длину с разбега.	1	
8	8. Бег на 1000м.	1	
9	9. Совершенствование техники низкого старта.	1	
10	10. Передача эстафеты.	1	побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
Спортивные игры. Баскетбол (20 часов)			

11	1. Инструктаж по технике безопасности. Ведение мяча. Броски в кольцо. Игра.	1	использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
12	2. Стойки и перемещения. Совершенствование техники ведения мяча. Игра.	1	применение на уроке интерактивных форм работы учащихся:
13	3. Передвижения и повороты без мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Игра.	1	интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога;
14	4. Комбинация передвижений. Совершенствование броску по кольцу. Игра.	1	групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
15	5. Комбинация ловли и передачи мяча без сопротивления. Совершенствование броска по кольцу. Игра.	1	включение в урок
16	6. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника. Совершенствование броска по кольцу. Игра.	1	
	7. Ловля и передача	1	

17	мяча с пассивным сопротивлением защитника. Совершенствование броска по кольцу Игра		игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.
18	8. Ведение мяча на месте и в движении. Совершенствование передачи мяча. Игра	1	
19	9. Ведение с изменением направления и скорости обводка препятствий. Совершенствование передачи мяча. Игра	1	
20	10. Ведение с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением. Совершенствование взаимодействию игроков в нападении. Игра	1	
21	11. Бросок одной рукой и двумя после ведения и ловли мяча в движении. Совершенствование техники взаимодействия игроков в нападении	1	

22	12. Бросок одной рукой и двумя после ведения и ловли мяча в движении. Совершенствование взаимодействию игроков в защите.	1
23	13. Штрафной бросок. Техника защиты. Совершенствование техники взаимодействия игроков в защите.	1
24	14. Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра в баскетбол.	1
25	15. Учебная игра в баскетбол Совершенствование техники ведения мяча.	1
26	16. Учебная игра в баскетбол Совершенствование техники ведения мяча.	1
27	17. Учебная игра в баскетбол. Совершенствование бросков по кольцу.	1
	18. Учебная игра в	1

28	баскетбол. Совершенствование бросков по кольцу.		
29	19. Учебная игра в баскетбол.	1	
30	20. Учебная игра в баскетбол.	1	

Гимнастика (18 часов)

31	1. Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование строевым упражнениям.	1	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
32	2. Совершенствование строевых упражнений. ОРУ на месте и в движении.	1	побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками
33	3. Строевые упражнения. ОРУ с предметами.	1	(школьниками), принципы учебной дисциплины и
34	4. Акробатические упражнения. Кувырок вперёд и назад.	1	
35	5. Совершенствование кувырка вперёд и назад.	1	
36	6. Совершенствование кувырка вперёд и назад.	1	
	7. Совершенствование	1	

37	техники кувырка вперед, назад		самоорганизации; привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений.
38	8. Совершенствование стойки на лопатках.	1	
39	9. Комбинация из акробатических упражнений.	1	
40	10. Комбинация из акробатических упражнений. Развитие скоростно – силовых способностей.		
41	11. Полоса препятствий.	1	
42	12. Развитие силовых способностей. Совершенствование стойки на руках.	1	
43	13. Развитие силовых способностей.	1	
44	14. Опорный прыжок через «козла».	1	
45	15. Совершенствование прыжку через «коня».	1	
46	16. Совершенствование прыжка через «коня».	1	
47	17. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	1	

48	18. Совершенствование техники прыжка со скакалкой.	1	
Лыжные гонки (18 часов)			
49	1. Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование попеременного двухшажного хода.	1	инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых
50	2. Совершенствование попеременного двухшажного хода.	1	исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей,
51	3. Совершенствование попеременного двухшажного хода.	1	навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
52	4. Совершенствование попеременного двухшажного хода.	1	
53	5. Совершенствование попеременного двухшажного хода.	1	
54	6. Совершенствование одновременному	1	

	двухшажному ходу.	
55	7. Совершенствование одновременного двухшажного хода.	1
56	8. Совершенствование одновременного двухшажного хода.	1
57	9. Совершенствование одновременного двухшажного хода.	1
58	10. Совершенствование техники отталкивания и скольжения.	1
59	11. Совершенствование техники отталкивания и скольжения	1
60	12. Совершенствование техники отталкивания и скольжения.	1
61	13. Совершенствование техники отталкивания и скольжения.	1
62	14. Совершенствование техники отталкивания и скольжения.	1
	15. Совершенствование	1

63	технике торможения и поворотов.		
64	16. Совершенствование технике торможения и поворотов.	1	
65	17. Прохождение дистанции 2-3км.	1	
66	18. Прохождение дистанции 2-3км.	1	

Волейбол (19 часов)

67	1. Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Совершенствование передачи мяча через сетку.	1	привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
68	2. Совершенствование передачи мяча через сетку.	1	использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения,
69	3. Совершенствование передачи мяча через сетку.	1	
70	4. Совершенствование приема мяча снизу.	1	
71	5. Совершенствование	1	

	приема мяча снизу.		через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе
72	6. Совершенствование приема мяча снизу.	1	
73	7. Совершенствование приема мяча сверху.	1	
74	8. Совершенствование приема мяча сверху.	1	
75	9. Совершенствование приема мяча сверху.	1	
76	10. Совершенствование подачи мяча.	1	
77	11. Совершенствование подачи мяча.	1	
78	12. Совершенствование подачи мяча.	1	
79	13. Совершенствование прямого нападающего удара.	1	
80	14. Совершенствование прямого нападающего удара.	1	
81	15. Учебная игра в волейбол.	1	
82	16. Учебная игра в волейбол.	1	

83	17. Учебная игра в волейбол.	1	
84	18. Учебная игра в волейбол.	1	
85	19. Учебная игра в волейбол.	1	

Легкая атлетика (11 часов)

86	1. Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Совершенствование бега на 30м.	1	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
87	2. Совершенствование бега на 60м.	1	побуждение
88	3. Совершенствование бега на 100м.	1	школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками
89	4. Совершенствование техники метания гранаты.	1	(школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
90	5. Совершенствование техники метания гранаты.	1	
91	6. Совершенствование прыжка в длину с разбега.	1	
92	7. Совершенствование	1	

	прыжка в длину с разбега.		
93	8. Бег на 200 метров. Бег по дистанции. Финиширование.	1	
94	9. Бег 400 метров.	1	
95	10. Бег на 1000м.	1	
96	11. Совершенствование техники передачи эстафеты.	1	

Кроссовая подготовка (6 часов)

97	Эстафетный бег	1	побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками
98	Эстафетный бег	1	
99	Кросс 2000м. (дев), 3000м. (юн.) на результат.	1	
100	Преодоление полосы препятствий.	1	
101	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1	(школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
102	Тестирование бега на 2 км.- девушки. Тестирование бега на 3 км.- юноши	1	привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией —

			инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.
--	--	--	---

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
в 10 классе

	Тема урока	Коли чество часов	Дата по плану	Дата по факту
1	1. Инструктаж по технике безопасности. Бег на 30м.	1		
2	2. Бег на 60м.	1		
3	3. Бег на 100м.	1		
4	4. Метание гранаты.	1		
5	5. Бег 400 метров	1		
6	6. Прыжки в длину с разбега.	1		
7	7. Совершенствование прыжка в длину с разбега.	1		
8	8. Бег на 1000м.	1		
9	9. Совершенствование техники низкого старта.	1		
10	10. Передача эстафеты.	1		

11	1. Инструктаж по технике безопасности. Ведение мяча. Броски в кольцо. Игра.	1		
12	2. Стойки и перемещения. Совершенствование техники ведения мяча. Игра.	1		
13	3. Передвижения и повороты без мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Игра.	1		
14	4. Комбинация передвижений. Совершенствование броску по кольцу. Игра.	1		
15	5. Комбинация ловли и передачи мяча без сопротивления. Совершенствование броска по кольцу. Игра.	1		
16	6. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника. Совершенствование	1		

	броска по кольцу. Игра.			
17	7. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника. Совершенствование броска по кольцу Игра	1		
18	8. Ведение мяча на месте и в движении. Совершенствование передачи мяча. Игра	1		
19	9. Ведение с изменением направления и скорости обводка препятствий. Совершенствование передачи мяча. Игра	1		
20	10. Ведение с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением. Совершенствование взаимодействию игроков в нападении. Игра	1		
21	11. Бросок одной рукой и двумя после	1		

	ведения и ловли мяча в движении. Совершенствование техники взаимодействия игроков в нападении			
22	12. Бросок одной рукой и двумя после ведения и ловли мяча в движении. Совершенствование взаимодействию игроков в защите.	1		
23	13. Штрафной бросок. Техника защиты. Совершенствование техники взаимодействия игроков в защите.	1		
24	14. Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра в баскетбол.	1		
25	15. Учебная игра в баскетбол Совершенствование техники ведения мяча.	1		

26	16. Учебная игра в баскетбол Совершенствование техники ведения мяча.	1		
27	17. Учебная игра в баскетбол. Совершенствование бросков по кольцу.	1		
28	18. Учебная игра в баскетбол. Совершенствование бросков по кольцу.	1		
29	19. Учебная игра в баскетбол.	1		
30	20. Учебная игра в баскетбол.	1		
31	1. Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование строевым упражнениям.	1		
32	2. Совершенствование строевых упражнений. ОРУ на месте и в движении.	1		
33	3. Строевые упражнения. ОРУ с предметами.	1		

34	4. Акробатические упражнения. Кувырок вперёд и назад.	1		
35	5. Совершенствование кувырка вперёд и назад.	1		
36	6. Совершенствование кувырка вперёд и назад.	1		
37	7. Совершенствование техники кувырка вперед, назад	1		
38	8. Совершенствование стойки на лопатках.	1		
39	9. Комбинация из акробатических упражнений.	1		
40	10. Комбинация из акробатических упражнений. Развитие скоростно – силовых способностей.			
41	11. Полоса препятствий.	1		
42	12. Развитие силовых способностей. Совершенствование стойки на руках.	1		

43	13. Развитие силовых способностей.	1		
44	14. Опорный прыжок через «козла».	1		
45	15. Совершенство вание прыжку через «коня».	1		
46	16. Совершенствование прыжка через «коня».	1		
47	17. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	1		
48	18. Совершенствование техники прыжка со скакалкой.	1		
49	1. Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование попеременного двухшажного хода.	1		
50	2. Совершенствование попеременного двухшажного хода.	1		
51	3. Совершенствование попеременного	1		

	двуухшажного хода.			
52	4. Совершенствование попеременного двуухшажного хода.	1		
53	5. Совершенствование попеременного двуухшажного хода.	1		
54	6. Совершенствование одновременному двуушажному ходу.	1		
55	7. Совершенствование одновременного двуухшажного хода.	1		
56	8. Совершенствование одновременного двуухшажного хода.	1		
57	9. Совершенствование одновременного двуухшажного хода.	1		
58	10. Совершенствование техники отталкивания и скольжения.	1		
	11. Совершенствование	1		

59	техники отталкивания и скольжения			
60	12. Совершенствование техники отталкивания и скольжения.	1		
61	13. Совершенствование техники отталкивания и скольжения.	1		
62	14. Совершенствование техники отталкивания и скольжения.	1		
63	15. Совершенствование технике торможения и поворотов.	1		
64	16. Совершенствование технике торможения и поворотов.	1		
65	17. Прохождение дистанции 2-3км.	1		
66	18. Прохождение дистанции 2-3км.	1		
67	1. Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Совершенствование передачи мяча через сетку.	1		
68	2. Совершенствование	1		

	передачи мяча через сетку.			
69	3. Совершенствование передачи мяча через сетку.	1		
70	4. Совершенствование приема мяча снизу.	1		
71	5. Совершенствование приема мяча снизу.	1		
72	6. Совершенствование приема мяча снизу.	1		
73	7. Совершенствование приема мяча сверху.	1		
74	8. Совершенствование приема мяча сверху.	1		
75	9. Совершенствование приема мяча сверху.	1		
76	10. Совершенствование подачи мяча.	1		
77	11. Совершенствование подачи мяча.	1		
	12. Совершенствование	1		

78	подачи мяча.			
79	13. Совершенствование прямого нападающего удара.	1		
80	14. Совершенствование прямого нападающего удара.	1		
81	15. Учебная игра в волейбол.	1		
82	16. Учебная игра в волейбол.	1		
83	17. Учебная игра в волейбол.	1		
84	18. Учебная игра в волейбол.	1		
85	19. Учебная игра в волейбол.	1		
86	1. Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Совершенствование бега на 30м.	1		
87	2. Совершенствование бега на 60м.	1		
88	3. Совершенствование бега на 100м.	1		

89	4. Совершенствование техники метания гранаты.	1		
90	5. Совершенствование техники метания гранаты.	1		
91	6. Совершенствование прыжка в длину с разбега.	1		
92	7. Совершенствование прыжка в длину с разбега.	1		
93	8. Бег на 200 метров. Бег по дистанции. Финиширование.	1		
94	9. Бег 400 метров.	1		
95	10. Бег на 1000м.	1		
96	11. Совершенствование техники передачи эстафеты.	1		
	Эстафетный бег	1		

97				
----	--	--	--	--

1.Планируемые результаты обучения курса «Физическая культура» в 11классе

Планируемые результаты освоения содержания учебного предмета по физической культуре.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

-освоение социальных норм и правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

-участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом, региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

-развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

-формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

-формирование ценности здорового образа и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

-осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты:

-умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты:

- понимание роли и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплений и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и

регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

-приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

-расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств; оценивать текущее состояние организма определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и

соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание учебного курса.

Знания о физической культуре. Выполняются в процессе уроков.

Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физич. Упр.

Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности.

Основы организации двигательного режима.

Организация и проведение спортивно-массовых соревнований.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов.

Способы регулирования массы тела человека.

Вредные привычки их профилактика средствами физической культуры.

Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Физическая культура (основные понятия). Выполняются в процессе уроков. Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Выполняются в процессе уроков. Режим дня и его основное содержание.

Заливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корректирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.(18 часов) Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика.(28 часов) Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание гранаты.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах .Совершенствование техники.

Спортивные игры(39 часов): Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Кроссовая подготовка (5 часов)

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Тематическое планирование

№	Тема урока	Количество часов	Деятельность учителя с учетом программы воспитания
Легкая атлетика (8 часов)			
Тема 1 Спринтерский бег (4 часа)			
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	1	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
2-3	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
4	Бег на результат 100 м. Развитие скоростных способностей	1	

			побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
--	--	--	---

Тема 2 Прыжок в длину (2 часа)

5-6	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Приземление. Прыжок в длину Развитие скоростных способностей	2	побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
-----	--	---	---

Тема 3 Метание гранаты (1 час)

7	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Метание гранаты с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1	привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений.
---	---	---	--

Тема 4 Бег на средние дистанции (1 часа)

8	Бег в равномерном темпе. ОРУ. Бег на результат 2000 м. Развитие выносливости	1	побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые
---	---	---	---

			нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
--	--	--	---

Кроссовая подготовка (6 часов)

Тема 1 Бег по пересеченной местности (6 часов)

9	Вводный инструктаж по технике безопасности. Равномерный бег 20 мин. ОРУ. Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости	1	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждение школьников соблюдать на
10-11	Равномерный бег 22 мин. ОРУ. Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости	2	
12-13	Равномерный бег 24 мин. ОРУ. Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости	2	
14	Равномерный бег 2000 м. на результат. Развитие выносливости	1	

			уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
--	--	--	---

Спортивные игры (30 часов)

Тема 1 Волейбол (12 часов)

15	Вводный инструктаж по технике безопасности. Прием мяча двумя руками сверху. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол	1	привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания
16-17	Нижняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол	2	
18-19	Верхняя передача мяча в колоннах. Нижняя передача мяча в колоннах. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол	2	
20-21	Верхняя передача мяча в тройках. Прямой нападающий удар через сетку. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол	2	
	Подача мяча с верху через	2	

	сетку. Подача мяча с низу через сетку. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол		учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе
24-25	Нижняя передача мяча в тройках. Техника прямого нападающего удара через сетку. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол	2	
26	Верхняя и нижняя подача мяча через сетку. Групповое блокирование. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол	1	

Тема 2 Баскетбол (18 часов)

27	Вводный инструктаж по технике безопасности. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Игра в баскетбол. Развитие скоростных качеств	1	инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения
28-29	Стойка игрока. Бросок от груди со средней дистанции. Передачи мяча различными способами в движении. Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол	2	
30-31	Совершенствование передвижений игрока. Бросок мяча в движении от	2	

	головы. Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол		теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
32-33	Передвижение игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в движении от плеча. Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол	2	
34-35	Передачи мяча различными способами в движении. Ведение мяча. Бросок мяча в прыжке от плеча средней дистанции. Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол.	2	
	Сочетание приемов ведения и бросков. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол		
36-37	Сочетание приёмов передвижений и остановок, ведения мяча с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол	2	
38-39	Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Нападение быстрым прорывом. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол	2	
40-41	Передачи мяча различными способами в движении. Нападение быстрым прорывом. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Штрафной бросок. Игра в баскетбол	2	
42-43	Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Штрафной бросок. Техника штрафной броска. Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол	2	

44	Сочетание приёмов передвижений и остановок, ведения и бросок. Игра в баскетбол	1	
Гимнастика (12 часов)			
Тема 1 Строевые упражнения. Висы и упоры (4 часа)			
45	Вводный инструктаж по технике безопасности. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Развитие силы	1	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию
46-47	Перестроение из колонны по одному в колонну по три. Толчком двух ног вис углом. Повороты в движении. ОРУ. Упор присев на одной ноге. Развитие силы	2	учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
48	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Лазанье по канату. Техника подтягивания на перекладине. Развитие силы	1	побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения

			со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
Тема 2 Опорный прыжок (4 часа)			
49-50	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь. Повороты в движении. Лазанье по канату в два приема. Развитие силы	2	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
51-52	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении. Прыжок боком. Повороты в движении. Лазанье по канату в три приема. Развитие силы	2	побуждение

			школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
--	--	--	--

Тема 3 Акробатические упражнения (4 часа)

53-54	Комбинация из разученных элементов. Длинный кувырок вперед. Повороты в движении. Сед углом. Стойка на лопатках. Развитие силы	2	побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
55-56	Комбинация из разученных элементов. Длинный кувырок назад. Повороты в движении. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие силы	2	

Кроссовая подготовка (6 часов)

Тема 1 Бег по пересеченной местности (6 часов)

57	Вводный инструктаж по технике безопасности. Равномерный бег 20 мин. ОРУ. Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости	1	установлени е доверительных отношений между
----	--	---	---

58-59	Равномерный бег 22 мин. ОРУ Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости	2	учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
60-61	Равномерный бег 24 мин. ОРУ. Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости	2	
62	Равномерный бег 2000 м. на результат. Развитие выносливости	1	

Лёгкая атлетика (6 часов)

Тема 1 Спринтерский бег (4 часа)

63-64	Вводный инструктаж по технике безопасности. Высокий старт. Стартовый разгон. Низкий старт. Специальные беговые	2	побуждение школьников соблюдать на уроке
-------	--	---	--

	упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
65-66	Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Бег на результат 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств	2	
Тема 2 Прыжок в длину (1 час)			
67	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Приземление. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей	1	установлени е доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
Тема 3 Метание гранаты (1 час)			

68	<p>Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств</p>		<p>инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.</p>
----	--	--	--

Поурочное планирование

№	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств		
2-3	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств.		
4	Бег на результат 100 м. Развитие скоростных способностей		
5-6	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Приземление. Прыжок в длину. Развитие скоростных способностей		
7	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Метание гранаты с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		
8	Бег в равномерном темпе. ОРУ. Бег на результат 2000 м. Развитие выносливости		
9	Вводный инструктаж по технике безопасности. Равномерный бег 20 мин. ОРУ. Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости		
10-11	Равномерный бег 22 мин. ОРУ. Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости		
12-13	Равномерный бег 24 мин. ОРУ. Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости		
14	Равномерный бег 2000 м. на результат. Развитие выносливости		

15	Вводный инструктаж по технике безопасности. Прием мяча двумя руками сверху. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол		
16-17	Нижняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол		
18-19	Верхняя передача мяча в колоннах. Нижняя передача мяча в колоннах. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол		
20-21	Верхняя передача мяча в тройках. Прямой нападающий удар через сетку. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол		
	Подача мяча с верху через сетку. Подача мяча с низу через сетку. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол		
24-25	Нижняя передача мяча в тройках. Техника прямого нападающего удара через сетку. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол		
26	Верхняя и нижняя подача мяча через сетку. Групповое блокирование. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол		
27	Вводный инструктаж по технике безопасности. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча		

	различными способами на месте. Игра в баскетбол. Развитие скоростных качеств		
28-29	Стойка игрока. Бросок от груди со средней дистанции. Передачи мяча различными способами в движении. Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол		
30-31	Совершенствование передвижений игрока. Бросок мяча в движении от головы. Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол		
32-33	Передвижение игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в движении от плеча. Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол		
34-35	Передачи мяча различными способами в движении. Ведение мяча. Бросок мяча в прыжке от плеча средней дистанции. Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол.		
	Сочетание приемов ведения и бросков. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол		
36-37	Сочетание приёмов передвижений и остановок, ведения мяча с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол		
38-39	Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Нападение быстрым прорывом. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей. Игра в		

	баскетбол		
40-41	Передачи мяча различными способами в движении. Нападение быстрым прорывом. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Штрафной бросок. Игра в баскетбол		
42-43	Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Штрафной бросок. Техника штрафной броска. Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол		
44	Сочетание приёмов передвижений и остановок, ведения и бросок. Игра в баскетбол		
45	Вводный инструктаж по технике безопасности. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Развитие силы		
46-47	Перестроение из колонны по одному в колонну по три. Толчком двух ног вис углом. Повороты в движении. ОРУ. Упор присев на одной ноге. Развитие силы		
48	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Лазанье по канату. Техника подтягивания на перекладине. Развитие силы		
49-50	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь. Повороты в движении. Лазанье по канату в два приема. Развитие силы		
51-52	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении. Прыжок боком. Повороты в движении. Лазанье по канату в три приема. Развитие силы		

53-54	Комбинация из разученных элементов. Длинный кувырок вперед. Повороты в движении. Сед углом. Стойка на лопатках. Развитие силы		
55-56	Комбинация из разученных элементов. Длинный кувырок назад. Повороты в движении. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие силы		
57	Вводный инструктаж по технике безопасности. Равномерный бег 20 мин. ОРУ. Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости		
58-59	Равномерный бег 22 мин. ОРУ. Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости		
60-61	Равномерный бег 24 мин. ОРУ. Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости		
62	Равномерный бег 2000 м. на результат. Развитие выносливости		
63-64	Вводный инструктаж по технике безопасности. Высокий старт. Стартовый разгон. Низкий старт. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		
65-66	Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Бег на результат 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств		
67	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Приземление. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей		

68	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств		
----	--	--	--