

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Удмуртской Республики**

**Администрация муниципального образования "Муниципальный округ**

**Игринский район Удмуртской Республики"**

**МБОУ Игринская СОШ №3**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании ШМО

Протокол №1

от «28» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора

по УВР

Протокол №1

от «29» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

Приказ №108о/д

от «30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**для обучающихся 10-11 классов**

Составили: Донская Н.А.

Невострюев А.В.

п.Игра 2023 г.

## **Пояснительная записка**

**Рабочая программа по физической культуре составлена на основании следующих нормативно – правовых документов:**

1. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 21.12.2012г № 273- ФЗ.
2. Федеральный закон от 31 июля 2020г №304-ФЗ « О внесении изменений в Федеральный закон « Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитании обучающихся»
3. Приказ Министерства образования и науки Российской федерации от 17.05.2012 г № 413 « Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» ( с изменениями на 29 июня 2017Г)
4. Приказ Министерства Просвещения Российской федерации от 23 декабря 2020г № 766 « Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, осуществляющими образовательную деятельность

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается из расчета 3 часа в неделю: в 10-11 классах – 102 часа, итого 204 часа. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

### **Описание учебно-методического комплекта, включая электронные ресурсы**

1. Лях В.И. Физическая культура 10-11 классы: учебник для общеобразоват.учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич;-М.:Просвещение, 2015г
2. Лях В.И., Физическая культура. 10 - 11 классы. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха: пособие для учителей общеобразовательных учреждений (В.И. Лях – Москва: Просвещение, 2015 г.).
3. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
4. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
5. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
6. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
7. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок».

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

#### **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

### **Целевые приоритеты воспитания**

#### **Цель и задачи воспитания**

Современный национальный воспитательный идеал — это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Исходя из этого воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек), целью воспитания в МБОУ Игринской СОШ №3 является формирование у обучающихся духовно-нравственных ценностей, способности к осуществлению ответственного выбора собственной индивидуальной образовательной траектории, способности к успешной социализации в обществе.

В воспитании обучающихся юношеского возраста (уровень среднего общего образования) таким приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения обучающимися опыта осуществления социально значимых дел.

Выделение данного приоритета связано с особенностями обучающихся юношеского возраста: с их потребностью в жизненном самоопределении, в выборе дальнейшего жизненного пути, который открывается перед ними на пороге самостоятельной взрослой жизни. Сделать правильный выбор старшеклассникам поможет имеющийся у них реальный практический опыт, который они могут приобрести, в том числе и в школе. Важно, чтобы опыт оказался социально значимым, так как именно он поможет гармоничному вхождению обучающихся во взрослую жизнь окружающего их общества. Это:

- опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;

- трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;
- опыт дел, направленных на пользу своему родному селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;
- опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;
- опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;
- опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт творческого самовыражения;
- опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
- опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт;
- опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

### **Типы и формы уроков, виды и формы контроля**

Контроль в управлении процессом обучения в школе осуществляется в виде предварительного, текущего, оперативного и итогового учета успеваемости.

Предварительный контроль имеет целью определение исходного состояния объекта управления. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению программного материала. Такой контроль в форме учета реализуется задолго до начала изучения нового раздела программы, в начале учебного года, семестра. Предметом контроля могут быть показатели уровня фактической обученности по итогам предыдущего учебного года в виде знаний, навыков и умений ранее изученных действий; показатели общей физической подготовки, которые имеют определенное значение в предстоящем учебном году. Материалы предварительного учета используются для конкретизации целей и задач соответствующих циклов технологии учебно-воспитательного процесса. Они могут быть использованы и для определения сдвигов в уровне фактической обученности школьников в учебной четверти, семестре, году.

Текущий контроль проводится на каждом уроке и представляет собой основную форму контроля. Он реализуется в виде поурочного учета успеваемости как компонент управления процессом обучения. Текущий учет нацелен на повышение эффективности учебного процесса. На основе материалов текущего контроля используются такие методы, как наблюдение, вызов-опрос, контрольные испытания. Учащихся могут предупреждать о том, что их действия (называют, какие именно) будут оценивать. В любом случае им сообщают результаты контроля. Оценка учителя достигает желаемых результатов только тогда, когда обучаемый внутренне согласен с ней.

Оперативный, или периодический, контроль — это такая разновидность контрольной деятельности учителя, которая нацелена на обеспечение промежуточных целей и задач функционирования процесса обучения на отдельных этапах управленческих микроциклов, т. е. учебного года. Его можно сравнивать со срезovým контролем, проводимым министерством образования.

Оперативный контроль проводится, таким образом, после изучения логически законченной части раздела программы или в конце определенного этапа годичного цикла обучения. Этот вид контроля имеет целью проверку учебной деятельности учащихся и учителя по освоению большего объема программного материала.

Результаты оперативного контроля могут быть выражены в оценках показателей физической подготовленности (м, с, масса, количество повторений и т.д.).

Итоговый контроль на завершающих этапах отдельных периодов учебного года заключается в сопоставлении плановых и реально достигнутых показателей успешности усвоения учащимися программного материала на промежуточных отрезках годичного учебного процесса. По итогам такого анализа выявляются позитивные и негативные стороны достижений, определяются факторы, обусловившие успехи и негативные проявления, обосновываются коррекционные воздействия педагога, нацеленные на устранение выявленных недостатков на последующих этапах учебного года.

Контрольная деятельность может быть реализована в фронтальной, групповой, индивидуальной, комбинированной формах и самоконтроле.

Фронтальная форма рекомендуется в тех случаях, когда контролю подлежит сравнительно небольшой по объему материал. К примеру, в вводной или заключительной части урока учитель решил определить сформированность знаний по тем или иным темам. Для этого он обратился к классу с вопросом, требующим кратких ответов. Такие ответы могут быть даны учащимися прямо в строю. Всему классу или группе учащихся может быть предложено выполнить какой-либо элемент техники ранее изученного двигательного действия. Наблюдение за его выполнением дает учителю нужную информацию в кратчайшее время. Так, во время разминочного медленного бега учитель предлагает по его сигналу выполнить остановку прыжком и фиксировать баскетбольную стойку.

При умелом применении фронтальный метод позволяет проверить усвоение техники двигательных действий значительной частью учащихся за сравнительно небольшое время.

Групповая форма контроля используется в тех случаях, когда на уроке решаются 2 — 3 педагогические задачи и учащиеся организованы по группам.

Групповая форма может быть использована для контроля знаний, умений, навыков, уровня физической подготовленности, сформированности умений, самостоятельных занятий физическими упражнениями и т.д.

Индивидуальная форма контроля применяется для более глубокого выявления уровня подготовленности учащихся, их знаний, умений, навыков, количественных показателей. В этих целях используют вызов - опрос или организуют деятельность учащихся в индивидуально-групповой форме.

Самоконтроль учащихся обеспечивает внутреннюю обратную связь в учебном процессе, получение учащимися информации о правильности решения двигательной задачи, о сформированности знаний, умений и навыков, о трудностях и недостатках. Формирование навыков самоконтроля — важнейшая часть умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

## **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-достиженческая).

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 овладения 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 (брусках, 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 висячем 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 подобранной 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 поочередно. 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 «транспортровке».

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 ускорением 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 вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, 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. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

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.

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

### 1) гражданского 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 гуманитарной и волонтерской 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;

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

идейную убежденность, 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;

убежденность 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;

**б) 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 коррективы 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, гигиены, 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 коррективы 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», руководствоваться 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 приросты 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, руководствоваться 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, банных 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 приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

### Содержание учебного предмета.

**Национально-региональный компонент (НРК)** выражен в спортивной игре «Русская лапта» в количестве 12ч. Программа по русской лапте составлена на основании программы «Русская лапта: Учеб. программа для детско-юношеских спортивных школ» / Авт. А.Ю. Костарев, Р.М. Валиахметов, Л.Г. Гусев. - Уфа: Изд-во БГПИ, 2000.

№п\п	Наименование разделов	Всего часов	Контроль
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>75</b>	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	
1.2	Легкая атлетика	24	Контрольные упражнения
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	По технике исполнения
1.4	Лыжная подготовка	30	По технике исполнения
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>27</b>	
2.1	Спортивные игры	27	
	<b>Итого часов в год:</b>	<b>102</b>	<b>3</b>

### Тематическое планирование 10 класс

№ урока п\п	Тема	Кол-во часов	Содержание учебной темы (Элементы содержания).
1.	Вводный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. ИОТ №23. Низкий старт. Стартовый разгон.	1	Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Подготовка к соревновательной деятельности. Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции.
2.	Бег. Низкий старт (разгон). Специальные беговые упражнения. Элементы игры футбол.	1	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции.
3.	Русская лапта. Бег 30 м. Правила соревнований по легкой атлетике. Элементы игры футбол.	1	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.
4.	Бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование.	1	Подготовка к соревновательной деятельности. Совершенствование техники упражнений в

	Эстафетный бег. Элементы игры футбол		беге на короткие, средние и длинные дистанции.
5.	Метание. Техника метания гранаты. Специальные беговые упражнения. Бег 100 м.	1	Подготовка к соревновательной деятельности. Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции.
6.	Русская лапта. Бег 500, 800 м.	1	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Совершенствование техники упражнений в беге на средние дистанции.
7.	Эстафетный бег. Техника метания гранаты. Специальные беговые упражнения. ОРУ типа зарядки.	1	Совершенствование техники упражнений в метании гранаты.
8.	Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты.	1	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения. ОРУ типа зарядки.
9.	Русская лапта.	1	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий.
10.	Прыжки. Бег в умеренном темпе в течении 8 мин.	1	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения. ОРУ в парах.
11.	Прыжки. Бег в умеренном темпе в течении 3 мин.	1	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения. ОРУ в парах.
12.	Русская лапта. Бег 2000, 3000 м.	1	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Совершенствование техники в беге на длинные дистанции.
13.	Техника безопасности на уроках спортивных игр ИОТ №22. Передача мяча различными способами на месте. Быстрый прорыв.	1	Требования безопасности. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе. Профилактика вредных привычек. Правила при проведении соревнований по баскетболу. Передвижение и остановки игрока.
14.	Передвижение и остановки игрока. Быстрый прорыв. Прыжок в длину с места.	1	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.
15.	Учебная двухсторонняя игра.	1	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.
16.	Передвижение и остановки игрока. Передача мяча различными способами на месте. Быстрый прорыв.	1	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.
17.	Передвижение и остановки игрока. Передача мяча различными способами на месте. Быстрый прорыв.	1	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.
18.	Учебная двухсторонняя игра. Правила соревнований по баскетболу.	1	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.
19.	Передвижение и остановки игрока. Передача мяча различными способами в движении. Быстрый прорыв. Бросок мяча в прыжке со	1	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.

	средней дистанции. Зонная защита.		
20.	Передвижение и остановки игрока. Передача мяча различными способами в движении. Быстрый прорыв. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Челночный бег.	1	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.
21.	Учебная двухсторонняя игра.	1	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.
22.	Передвижение и остановки игрока. Передача мяча различными способами в движении. Быстрый прорыв. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Штрафной бросок.	1	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.
23.	Передвижение и остановки игрока. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Штрафной бросок. Быстрый прорыв. Ведение мяча с изменением направления.	1	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.
24.	Учебная двухсторонняя игра.	1	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.
25.	Передвижения и остановки. Передача мяча в движении. Индивидуальные действия в защите.	1	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.
26.	Передвижения и остановки. Передача мяча в движении. Индивидуальные действия в защите.	1	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.
27.	Учебная двухсторонняя игра.	1	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.
28.	Техника безопасности на уроках гимнастики ИОТ № 73. Правила проведения соревнований по гимнастике. ОРУ с гимнастической палкой.	1	Требования безопасности. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Акробатика: юноши- акробатическое соединение из 5 элементов(кувырки, стойка на голове и руках, колесо). Девушки- соединение из 5-6 элементов (кувырки, мост, стойка на лопатка, ласточка, колесо). Перекладина мальчики- подъем переворотом. Равновесие девочки- комбинация по программе. Страховка.
29.	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах).	1	Страховка. Акробатика: юноши- акробатическое соединение из 5 элементов(кувырки, стойка на голове и руках, колесо). Девушки- соединение из 5-6 элементов (кувырки, мост, стойка на лопатка, ласточка, колесо). Перекладина мальчики- подъем переворотом. Равновесие девочки- комбинация по программе. ОРУ с гимнастической палкой.
30.	Совершенствование техники	1	Индивидуально подобранные композиции из

	упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Страховка.		упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Акробатика: юноши- акробатическое соединение из 5 элементов(кувырки, стойка на голове и руках, колесо). Девушки- соединение из 5-6 элементов (кувырки, мост, стойка на лопатка, ласточка, колесо). Перекладина мальчики-подъем переворотом. Равновесие девочки-комбинация по программе. ОРУ с гимнастической палкой.
31.	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	1	Акробатика: юноши- акробатическое соединение из 5 элементов(кувырки, стойка на голове и руках, колесо). Девушки- соединение из 5-6 элементов (кувырки, мост, стойка на лопатка, ласточка, колесо). Перекладина мальчики- подъем переворотом. Равновесие девочки- комбинация по программе. ОРУ типа зарядки.
32.	Висы и упоры	1	Перекладина: юноши- комбинация по программе. Равновесие девушки- комбинация по программе. ОРУ типа зарядки. Страховка. Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.
33.	Висы и упоры.	1	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Страховка. Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.
34.	Висы и упоры.	1	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах).Страховка. Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.
35.	Висы и упоры. ОРУ с гимнастической скамейкой.	1	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Страховка.
36.	Опорный прыжок. ОРУ с гимнастической скамейкой.	1	Девушки через коня боком, юноши через коня в длину ноги врозь. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Страховка.
37.	Опорный прыжок. ОРУ с гимнастической скамейкой.	1	Девушки через коня боком, юноши через коня в длину ноги врозь. Совершенствование техники упражнений в индивидуально

			подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Страховка.
38.	Опорный прыжок. Поднимание туловища. ОРУ с гимнастической скамейкой.	1	Девушки через коня боком, юноши через коня в длину ноги врозь. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Страховка.
39.	Опорный прыжок. Поднимание туловища. ОРУ с гимнастической скамейкой.	1	Девушки через коня боком, юноши через коня в длину ноги врозь. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Страховка.
40.	Брусья. ОРУ с набивными мячами.	1	Девушки- брусья разной высоты( махом одной ногой толчком другой подъем на верхнюю перекладину), юноши- брусья одинаковой высоты (комбинация по программе). Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Страховка.
41.	Брусья. ОРУ с набивными мячами.	1	Девушки- брусья разной высоты( махом одной ногой толчком другой подъем на верхнюю перекладину), Юноши- брусья одинаковой высоты (комбинация по программе). Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Страховка.
42.	Брусья. ОРУ с набивными мячами.	1	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Страховка. Девушки- брусья разной высоты( махом одной ногой толчком другой подъем на верхнюю перекладину), Юноши- брусья одинаковой высоты (комбинация по программе). Лазание- мальчики. Художественная гимнастика- девочки.
43.	Брусья. ОРУ с набивными мячами.	1	Девушки- брусья разной высоты( махом одной ногой толчком другой подъем на верхнюю перекладину), Юноши- брусья одинаковой высоты (комбинация по программе). Лазание- юноши. Художественная гимнастика- девушки. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Страховка.
44.	ОРУ со скакалкой. Техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях	1	Лазание- юноши. Художественная гимнастика- девушки. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах).

			Страховка.
45.	Техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях	1	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Страховка. Лазание- юноши. Художественная гимнастика- девушки.
46.	Полоса препятствий. ОРУ со скакалкой.	1	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Страховка. Полоса препятствий: опорный прыжок, равновесие, прыжки через скакалку, наклонная скамейка.
47.	Полоса препятствий. ОРУ со скакалкой.	1	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Страховка. Полоса препятствий: опорный прыжок, равновесие, прыжки через скакалку, наклонная скамейка.
48.	Полоса препятствий. ОРУ со скакалкой. Подвести итоги четверти.	1	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Страховка.
49.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки ИОТ № 69. Правила проведения соревнований по лыжным гонкам.	1	Требования безопасности. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Оказание первой помощи при обморожении. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.
50.	Прохождение дистанции до 1000 м. Классические лыжные хода	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах.
51.	Прохождение дистанции до 1000 м. Классические лыжные хода	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах.
52.	Прохождение дистанции до 1500 м. Классические лыжные хода.	1	Контроль над техникой выполнения упражнений
53.	Прохождение дистанции до 1500 м. Классические лыжные хода	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах.
54.	Прохождение дистанции до 1500 м. Классические лыжные хода	1	Контроль над техникой выполнения упражнений
55.	Прохождение дистанции до 1500 м. Классические лыжные хода	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах.
56.	Прохождение дистанции до 1500 м. с 2-3 ускорениями по200-300 м. Классические лыжные хода	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах.
57.	Прохождение дистанции до 1500 м. с 2-3 ускорениями по200-300 м. Классические лыжные хода	1	Контроль над техникой выполнения упражнений
58.	Прохождение дистанции до 2000-3000 м.	1	Контроль над техникой выполнения упражнений. Переход с попеременного хода на одновременный и наоборот.
59.	Прохождение дистанции до 2000-3000 м.	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Переход с попеременного хода на одновременный и наоборот.
60.	Прохождение дистанции до 2000-	1	Контроль над техникой выполнения



	3000 м.		упражнений
61.	Прохождение дистанции до 5000 м. с применением классических ходов и перехода с хода на ход.	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах.
62.	Коньковый ход.	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах.
63.	Коньковый ход.	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах.
64.	Коньковый ход.	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах.
65.	Коньковый ход.	1	Контроль над техникой выполнения упражнений
66.	Гонка 1000 м. Горная техника.	1	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью
67.	Горная техника.	1	Контроль над техникой выполнения упражнений
68.	Горная техника.	1	Контроль над техникой выполнения упражнений
69.	Горная техника.	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах.
70.	Горная техника.	1	Контроль над техникой выполнения упражнений
71.	Горная техника.	1	Контроль над техникой выполнения упражнений
72.	Горная техника.	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах.
73.	Горная техника.	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах.
74.	Горная техника.	1	Контроль над техникой выполнения упражнений
75.	Гонка на 3000 м. мальчики с учетом времени, девочки без учета времени.	1	Контроль над техникой выполнения упражнений
76.	Прохождение дистанции до 5000 м.	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах.
77.	Прохождение дистанции до 5000 м.	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах.
78.	Игра «Биатлон». Подведение итогов четверти.	1	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в подвижных играх.
79.	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр ИОТ №22. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	1	Требования безопасности. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу.
80.	Комбинация из передвижений и остановок игрока.. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Подтягивание.	1	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу
81.	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	1	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу.

82.	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Прямой нападающий удар. Поддача. Правила соревнований по волейболу.	1	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу.
83.	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Поддача.	1	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе. Верхняя передача мяча в парах с шагом.
84.	Учебная двухсторонняя игра.	1	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе.
85.	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики ИОТ №23. Прыжок в высоту. Кросс.	1	Требования безопасности. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.
86.	Прыжок в высоту. Бег по пересеченной местности.	1	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.
87.	Прыжок в высоту. Бег по пересеченной местности.	1	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.
88.	Прыжок в высоту. Бег по пересеченной местности.	1	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.
89.	Низкий старт. Челночный бег.	1	Совершенствование техники в беге на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Дозирование нагрузки при занятии бегом.
90.	Низкий старт. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Русская лапта.	1	Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта. Эстафетный бег. Футбол.
91.	Эстафетный бег. Метание гранаты. Специальные беговые упражнения.	1	Совершенствование техники метания гранаты.
92.	Эстафетный бег. Метание гранаты. Специальные беговые упражнения.	1	Совершенствование техники метания гранаты.
93.	Футбол. Русская лапта. Бег 500, 800 м.	1	Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.
94.	Метание гранаты. Прыжок в длину с разбега.	1	Совершенствование техники метания гранаты и в прыжках в длину с разбега.
95.	Прыжок в длину с разбега.	1	Совершенствование техники метания гранаты

	Специальные прыжковые упражнения.		и в прыжках в длину с разбега.
96.	Футбол. Русская лапта.	1	Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.
97.	Прыжок в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения.	1	Совершенствование техники в прыжках в длину с разбега.
98.	Прыжок в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения.	1	Совершенствование техники в прыжках в длину с разбега.
99.	Футбол. Русская лапта.	1	Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.
100.	Бег 2000 м-девочки, 3000 м.-мальчики.	1	Совершенствование техники в беге на длинные дистанции.
101.	Футбол. Русская лапта. Виды плаваний. Соревнования по плаванию.	1	Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Виды плавания.
102.	Футбол. Русская лапта. Правила поведения при плавании в открытых водоемах.	1	Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.
<b>Итого часов:</b>		<b>102</b>	

### Тематическое планирование 11 класс

№ урока п\п	Тема	Кол-во часов	Содержание учебной темы (Элементы содержания).
1.	Вводный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. ИОТ №23. Низкий старт. Стартовый разгон. ГТО: ступени ГТО, виды нормативов.	1	Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Подготовка к соревновательной деятельности. Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции.
2.	Низкий старт (разгон). Специальные беговые упражнения. Элементы игры русская лапта.	1	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции.
3.	Русская лапта. Бег 60 м. Правила соревнований по легкой атлетике.	1	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.
4.	Бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег.	1	Подготовка к соревновательной деятельности. Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции.
5.	Метание. Техника метания гранаты. Специальные беговые упражнения. Бег 100 м.	1	Подготовка к соревновательной деятельности. Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные

			дистанции.
6.	Русская лапта. Бег 500, 800 м.	1	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Совершенствование техники упражнений в беге на средние дистанции.
7.	Эстафетный бег. Техника метания гранаты.	1	Совершенствование техники упражнений в метании гранаты. Специальные беговые упражнения. ОРУ типа зарядки.
8.	Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты ГТО.	1	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения. ОРУ типа зарядки.
9.	Русская лапта.	1	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий.
10.	Прыжки. Бег в умеренном темпе в течении 8 мин.	1	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения. ОРУ в парах.
11.	Прыжки. Бег в умеренном темпе в течении 3 мин.	1	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения. ОРУ в парах.
12.	Русская лапта. Бег 2000, 3000 м.	1	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Совершенствование техники в беге на длинные дистанции.
13.	Техника безопасности на уроках спортивных игр ИОТ №22. Передача мяча различными способами в движение. Быстрый прорыв.	1	Требования безопасности. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе Правила при проведении соревнований по баскетболу. Передвижение и остановки игрока.
14.	Передвижение и остановки игрока. Быстрый прорыв. Прыжок в длину с места ГТО.	1	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.
15.	Учебная двухсторонняя игра.	1	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.
16.	Передача мяча различными способами в движение. Быстрый прорыв.	1	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.
17.	Бросок в корзину в два шага. Быстрый прорыв.	1	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.
18.	Учебная двухсторонняя игра. Правила соревнований по баскетболу.	1	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.
19.	Передача мяча различными способами в движении. Быстрый прорыв. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.	1	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.
20.	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Челночный бег ГТО.	1	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.
21.	Учебная двухсторонняя игра.	1	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.
22.	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Штрафной бросок.	1	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.

23.	Штрафной бросок. Быстрый прорыв. Ведение мяча с изменением направления.	1	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.
24.	Учебная двухсторонняя игра.	1	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.
25.	Передача мяча в движении. Индивидуальные действия в защите.	1	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.
26.	Передвижения и остановки. Индивидуальные действия в защите.	1	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.
27.	Учебная двухсторонняя игра.	1	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.
28.	Техника безопасности на уроках гимнастики ИОТ № 73. Правила проведения соревнований по гимнастике.	1	Требования безопасности. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Акробатика: юноши- акробатическое соединение из 5 элементов(кувырки, стойка на голове и руках, колесо). Девушки- соединение из 5-6 элементов (кувырки, мост, стойка на лопатка, ласточка, колесо). Перекладина мальчики- подъем переворотом. Равновесие девочки- комбинация по программе. Страховка.
29.	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах).	1	Страховка. Акробатика: юноши- акробатическое соединение из 5 элементов(кувырки, стойка на голове и руках, колесо). Девушки- соединение из 5-6 элементов (кувырки, мост, стойка на лопатка, ласточка, колесо). Перекладина мальчики- подъем переворотом. Равновесие девочки- комбинация по программе. ОРУ с гимнастической палкой.
30.	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Страховка.	1	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Акробатика: юноши- акробатическое соединение из 5 элементов(кувырки, стойка на голове и руках, колесо). Девушки- соединение из 5-6 элементов (кувырки, мост, стойка на лопатка, ласточка, колесо). Перекладина мальчики- подъем переворотом. Равновесие девочки- комбинация по программе. ОРУ с гимнастической палкой.
31.	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	1	Акробатика: юноши- акробатическое соединение из 5 элементов(кувырки, стойка на голове и руках, колесо). Девушки- соединение из 5-6 элементов (кувырки, мост, стойка на лопатка, ласточка, колесо). Перекладина мальчики- подъем переворотом. Равновесие девочки- комбинация по программе. ОРУ типа зарядки.
32.	Висы и упоры	1	Перекладина: юноши- комбинация по

			программе. Равновесие девушки- комбинация по программе. ОРУ типа зарядки. Страховка. Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.
33.	Висы и упоры.	1	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Страховка. Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.
34.	Висы и упоры.	1	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Страховка. Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.
35.	Висы и упоры. ОРУ с гимнастической скамейкой.	1	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Страховка.
36.	Опорный прыжок. ОРУ с гимнастической скамейкой.	1	Девушки через коня боком, юноши через коня в длину ноги врозь. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Страховка.
37.	Опорный прыжок. ОРУ с гимнастической скамейкой.	1	Девушки через коня боком, юноши через коня в длину ноги врозь. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Страховка.
38.	Опорный прыжок. Поднимание туловища. ОРУ с гимнастической скамейкой.	1	Девушки через коня боком, юноши через коня в длину ноги врозь. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Страховка.
39.	Опорный прыжок. Поднимание туловища. ОРУ с гимнастической скамейкой.	1	Девушки через коня боком, юноши через коня в длину ноги врозь. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и

			гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Страховка.
40.	Брусья. ОРУ с набивными мячами.	1	Девушки- брусья разной высоты( махом одной ногой толчком другой подъем на верхнюю перекладину), юноши- брусья одинаковой высоты (комбинация по программе). Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Страховка.
41.	Брусья. ОРУ с набивными мячами.	1	Девушки- брусья разной высоты( махом одной ногой толчком другой подъем на верхнюю перекладину), Юноши- брусья одинаковой высоты (комбинация по программе). Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Страховка.
42.	Брусья. ОРУ с набивными мячами.	1	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Страховка. Девушки- брусья разной высоты( махом одной ногой толчком другой подъем на верхнюю перекладину), Юноши- брусья одинаковой высоты (комбинация по программе). Лазание- мальчики. Художественная гимнастика- девочки.
43.	Брусья. ОРУ с набивными мячами.	1	Девушки- брусья разной высоты( махом одной ногой толчком другой подъем на верхнюю перекладину), Юноши- брусья одинаковой высоты (комбинация по программе). Лазание- юноши. Художественная гимнастика- девушки. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Страховка.
44.	ОРУ со скакалкой. Техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях	1	Лазание- юноши. Художественная гимнастика- девушки. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Страховка.
45.	Техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях	1	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Страховка. Лазание- юноши. Художественная гимнастика- девушки.

46.	Полоса препятствий. ОРУ со скакалкой. ГТО упражнение на гибкость (наклоны с гимнастической скамейки)	1	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Страховка. Полоса препятствий: опорный прыжок, равновесие, прыжки через скакалку, наклонная скамейка.
47.	Полоса препятствий. ОРУ со скакалкой. ГТО поднимание туловища за 1 мин.	1	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Страховка. Полоса препятствий: опорный прыжок, равновесие, прыжки через скакалку, наклонная скамейка.
48.	Полоса препятствий. ОРУ со скакалкой. Подвести итоги четверти.	1	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Страховка.
49.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки ИОТ № 69. Правила проведения соревнований по лыжным гонкам.	1	Требования безопасности. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Оказание первой помощи при обморожении. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.
50.	Прохождение дистанции до 1000 м. Классические лыжные хода	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах.
51.	Прохождение дистанции до 1000 м. Классические лыжные хода	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах.
52.	Прохождение дистанции до 1500 м. Классические лыжные хода.	1	Контроль над техникой выполнения упражнений
53.	Прохождение дистанции до 1500 м. Классические лыжные хода	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах.
54.	Прохождение дистанции до 1500 м. Классические лыжные хода	1	Контроль над техникой выполнения упражнений
55.	Прохождение дистанции до 1500 м. Классические лыжные хода	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах.
56.	Прохождение дистанции до 1500 м. с 2-3 ускорениями по 200-300 м. Классические лыжные хода	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах.
57.	Прохождение дистанции до 1500 м. с 2-3 ускорениями по 200-300 м. Классические лыжные хода	1	Контроль над техникой выполнения упражнений
58.	Прохождение дистанции до 2000-3000 м. Переход с попеременного хода на одновременный и наоборот.	1	Контроль над техникой выполнения упражнений
59.	Прохождение дистанции до 2000-3000 м. Переход с попеременного хода на одновременный и наоборот.	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах.
60.	Прохождение дистанции до 2000-3000 м ГТО. Переход с попеременного хода на одновременный и наоборот.	1	Контроль над техникой выполнения упражнений
61.	Прохождение дистанции до 5000	1	Совершенствование техники передвижения на



	м. с применением классических ходов и перехода с хода на ход.		лыжах.
62.	Коньковый ход.	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах.
63.	Коньковый ход.	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах.
64.	Коньковый ход.	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах.
65.	Коньковый ход.	1	Контроль над техникой выполнения упражнений
66.	Гонка 1000 м. Горная техника.	1	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью
67.	Горная техника.	1	Контроль над техникой выполнения упражнений
68.	Горная техника.	1	Контроль над техникой выполнения упражнений
69.	Горная техника.	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах.
70.	Горная техника.	1	Контроль над техникой выполнения упражнений
71.	Горная техника.	1	Контроль над техникой выполнения упражнений
72.	Горная техника.	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах.
73.	Горная техника.	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах.
74.	Горная техника.	1	Контроль над техникой выполнения упражнений
75.	Гонка на 3000 м. мальчики с учетом времени, девочки без учета времени.	1	Контроль над техникой выполнения упражнений
76.	Прохождение дистанции до 5000 м.	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах.
77.	Прохождение дистанции до 5000 м.	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах.
78.	Игра «Биатлон». Подведение итогов четверти.	1	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в подвижных играх.
79.	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр ИОТ №22. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	1	Требования безопасности. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу.
80.	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Подтягивание.	1	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу
81.	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Позиционное нападение. Учебная игра.	1	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу.
82.	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Правила	1	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе.

	соревнований по волейболу.		Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу.
83.	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Поддача.	1	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе. Верхняя передача мяча в парах с шагом.
84.	Учебная двухсторонняя игра.	1	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе.
85.	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики ИОТ №23. Прыжок в высоту. Кросс.	1	Требования безопасности. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.
86.	Прыжок в высоту. Бег по пересеченной местности.	1	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.
87.	Прыжок в высоту. Бег по пересеченной местности.	1	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.
88.	Прыжок в высоту. Бег по пересеченной местности.	1	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.
89.	Низкий старт. Челночный бег.	1	Совершенствование техники в беге на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Дозирование нагрузки при занятии бегом.
90.	Низкий старт. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Русская лапта.	1	Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта. Эстафетный бег. Футбол.
91.	Эстафетный бег. Метание гранаты. Специальные беговые упражнения.	1	Совершенствование техники метания гранаты.
92.	Эстафетный бег. Метание гранаты. Специальные беговые упражнения.	1	Совершенствование техники метания гранаты.
93.	Футбол. Русская лапта. Бег 500, 800 м.	1	Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.
94.	Метание гранаты. Прыжок в длину с разбега.	1	Совершенствование техники метания гранаты и в прыжках в длину с разбега.
95.	Прыжок в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения.	1	Совершенствование техники метания гранаты и в прыжках в длину с разбега.
96.	Футбол. Русская лапта.	1	Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах

			спорта.
97.	Прыжок в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения.	1	Совершенствование техники в прыжках в длину с разбега.
98.	Прыжок в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения.	1	Совершенствование техники в прыжках в длину с разбега.
99.	Футбол. Русская лапта.	1	Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.
100.	Бег 2000 м-девочки, 3000 м.-мальчики.	1	Совершенствование техники в беге на длинные дистанции.
101.	Футбол. Русская лапта. Виды плаваний.	1	Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Виды плавания.
102.	Футбол. Русская лапта. Правила поведения при плавании в открытых водоемах.	1	Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.
<b>Итого часов:</b>		<b>102</b>	