

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет образования, науки и молодёжной политики Волгоградской


области

ГАУ ДПО ВГАПО ВГАПК РО

МКОУ Горнобалыклейская СШ Дубовского муниципального района

РАССМОТРЕНО


Рассмотрено на МО


Харлашин А.В.

Приказ №1 от «31» августа
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

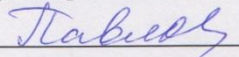
зам. директора


Кузниченкова С.В.

Приказ №1 от «31» августа
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы


Павлова Л.Н.

Приказ №1 от «31» августа
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2390772)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 – 11 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на

формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной

организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей лично значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого

разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 204 часа: в 10 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 11 классе – 102 часа (3 часа в неделю). Общее число часов, рекомендованных для изучения вариативных модулей физической культуры, – 68 часов: в 10 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 11 классе – 34 часа (1 час в неделю).

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.

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.

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.

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

Модуль «Лёгкая атлетика»

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

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

отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

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

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски

набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

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

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

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением 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 СРЕДНЕГО 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;

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

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

5) физического воспитания:

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

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

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».

10 класс

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАМНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	11
1.	Базовая часть	75	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры	30	30
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	24	24
1.4	Легкая атлетика	21	21
2.	Вариативная часть	27	27
2.1	Кроссовая подготовка	12	12
2.2	Легкая атлетика	15	15
	Итого:	102	102

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

10 класс

<i>Темаурока</i>	<i>Типурока</i>	<i>№</i>	<i>Элементы содержания</i>	<i>Требования к уровню подготовленности учащихся</i>	<i>Вид, формы контроля</i>	<i>Домашнее задание</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>
Лёгкая атлетика <i>Спринтерский бег, эстафетный бег</i>	Изучение нового материала	1	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках (л/атлетика, спортивные игры, оказание первой медицинской помощи). Правила соревнований по л/атлетике. Низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег с ускорением 70-80 м. Занятия на тренажёрах.	Знать правила техники безопасности на уроках.	Фронтальныйпрос	Комплекс 1
	Совершенствование	2	Низкий старт до 40 м, бег по дистанции 70-80 м, эстафетный бег, барьерный бег, специальные беговые упражнения. Биохимические основы бега. Спортивные игры.	Уметь пробегать 100м с низкого старта.	Корректировка техники бега	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
	Совершенствование	3	Низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег по дистанции 70-80 м, финиширование. Эстафетный бег. Занятия на тренажёрах.	Уметь пробегать 100м с максимальной скоростью.	Оценка действий	Поднимание туловища из положения лежа
	Учетный	4	Бег на 100 м. Спец.беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег, барьерный бег. Спортивные игры.	Уметь пробегать с макс. скоростью 100 м с низкого старта.	Фиксирование результата, оценка действий	Прыжки в длину с места
<i>Прыжок в длину, метания</i>	Изучение нового материала	5	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Разучивание выполнения тройного прыжка. Метание гранаты в горизонт.цель с расстояния до 20 м (юн), 12-14 м (дев). Спец.беговые и прыжковые упражнения. Занятия на тренажёрах.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать гранату в горизонт.цель.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метание мяча и гранаты в цель	Подтягивания из виса на перекладине

	Совершенствование	6	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Выполнение тройного прыжка. Метание гранаты в цель. ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать гранату в горизонт.цель.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега	Комплекс 1
	Учетный	7	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега способом «прогнувшись». Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	Уметь прыгать в длину с разбега.	Техника выполнения прыжка, оценка действий	Комплекс 1
<i>Бег на средние дистанции (техника длительного бега)</i>	Изучение нового материала	8	Бег в равномерном темпе до 20 мин (юн), 15 мин (дев). ОРУ на развитие выносливости. Спортивные игры (футбол, волейбол).	Уметь бегать в равномерном темпе.	Корректировка техники бега	Подтягивания из виса на перекладине
	Совершенствование	9	Бег в равномерном темпе до 20 мин (юн). 15 мин (дев). ОРУ на развитие выносливости. Занятия на тренажёрах.	Уметь бегать в равномерном темпе.	Корректировка техники бега	Комплекс 1
	Комплексный	10	Бег в равномерном темп, бег 3000 м (юн), 2000 м (дев). ОРУ на развитие выносливости. Спортивные игры (футбол, волейбол).	Уметь бегать в равномерном темпе.	Корректировка техники бега	Комплекс 1
	Учетный	11	Бег на 3000 м (юн), 2000 м (дев). ОРУ на снарядах и тренажёрах.	Уметь пробегать 3000 м (юн), 2000 м (дев).	Оценка действий	Комплекс 1
<i>Метания гранаты</i>	Изучение нового материала	12	Метание гранаты весом 700 г (юн), 500 г (дев) с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Толкание ядра, метание копья (ознакомление). ОРУ на снарядах и тренажёрах.	Уметь метать гранату на дальность и заданное расстояние.	Техника выполнения метания	Подтягивания из виса на перекладине
	Совершенствование	13	Метание гранаты весом 700 г (юн), 500 г (дев) с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Толкание ядра, метание копья. Спортивные игры.	Уметь метать гранату на дальность и заданное расстояние.	Техника выполнения метания	Комплекс 1
	Комплексный	14	Метание гранаты весом 700 г (юн), 500 г (дев) с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. ОРУ на развитие	Уметь метать гранату на дальность и заданное расстояние.	Техника выполнения метания	Прыжки в длину с места

			скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.			
	Учётный	15	Метание гранаты весом 700 г (юн), 500 г (дев) с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Занятия на снарядах и тренажёрах.	Уметь метать гранату на дальность и заданное расстояние.	Оценка действий	Комплекс 1
<i>Прыжки в высоту</i>	Изучение нового материала	16	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега способом перешагивания. ОРУ. Занятия на снарядах и тренажёрах.	Уметь выполнять прыжки в высоту.	Корректировка техник прыжка	Поднимание туловища из положения лёжа
	Комплексный	17	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега способом перешагивания. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры.	Уметь выполнять прыжки в высоту.	Корректировка техник прыжка	Комплекс 1
	Учетный	18	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега способом перешагивания. Занятия на снарядах и тренажёрах.	Уметь выполнять прыжки в высоту.	Оценка действий	Комплекс 1
Кроссовая подготовка	Комплексный	19	Бег (<i>до 15 мин</i>). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. Спортивная игра «Русская лапта».	<i>Уметь</i> бегать в равномерном темпе (<i>до 20 мин</i>)	Корректировка техник бега	Комплекс 1
	Комплексный	20	Бег (<i>до 16 мин</i>). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Спортивная игра «Русская лапта».	<i>Уметь</i> бегать в равномерном темпе (<i>до 20 мин</i>)	Корректировка техник бега	Комплекс 1
	Комплексный	21	Бег (<i>до 17 мин</i>). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Спортивная игра «Русская лапта».	<i>Уметь</i> бегать в равномерном темпе (<i>до 20 мин</i>)	Корректировка техник бега	Поднимание туловища из положения лёжа
	Комплексный	22	Бег (<i>до 19 мин</i>). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Спортивная игра «Русская лапта».	<i>Уметь</i> бегать в равномерном темпе (<i>до 20 мин</i>)	Корректировка техник бега	Комплекс 1

	Комплексный	23	Бег (до 19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Спортивная игра «Русская лапта».	<i>Уметь</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Корректировка техники бега	Подтягивания из виса на перекладине
	Комплексный	24	Бег (до 3000 м). Развитие выносливости. Спортивная игра «Русская лапта».	<i>Уметь</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Оценка действий	Комплекс 1
Гимнастика <i>Висы. Строевые упражнения</i>	Изучение нового материала	25	Правила т/безопасности на занятиях гимнастикой. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Строевые упражнения. ОРУ без предметов на месте. Спортивные игры.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения.	Техника выполнения висов, подтягиваний в висе	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
	Комплексный	26	Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись (юн), смешанные висы (дев). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Занятия на тренажерах.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов.	Техника выполнения висов, подтягиваний	Наклоны на гибкость
	Комплексный	27	Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись (юн), смешанные висы (дев). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Спортивные игры.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов.	Техника выполнения висов, подтягиваний в висе	Бег на месте
	Комплексный	28	Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись (юн), смешанные висы (дев). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Занятия на тренажерах.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов.	Техника выполнения висов, подтягиваний в висе	Комплекс 2
<i>Акробатика</i>	Изучение нового материала	29	Строевой шаг. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью (юн). Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках (дев). ОРУ на развитие координационных способностей. Спортивные игры.	Уметь выполнять кувырки, стойки.	Техника выполнения	Прыжки на скакалке

	Комплексный	30	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью (юн). Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках (дев). Комбинации из ранее освоенных элементов Упражнения на кольцах (юн), на бревне (дев). Занятия на тренажёрах.	Уметь выполнять кувырки, стойки.	Техника выполнения	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
	Комплексный	31	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью (юн). Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках (дев). Эстафеты и ОРУ в движении. Упражнения на кольцах (юн), на бревне (дев). Спортивные игры.	Уметь выполнять кувырки, стойки.	Техника выполнения	Прыжки в длину с места
	Комплексный	32	Строевые упражнения. Комплекс гимнастических упражнений из 7-9 элементов. ОРУ на месте и в движении. Упражнения на кольцах (юн), на бревне (дев). Занятия на тренажёрах, настольный теннис.	Уметь выполнять комплекс гимнастических упражнений.	Техника выполнения кувырков	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
	Комплексный	33	Поворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см (юн). Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках (дев). Упражнения на развитие координационных способностей. Упражнения на кольцах (юн), на бревне (дев). Спортивные игры.	Уметь выполнять кувырки, стойки.	Техника выполнения	Комплекс 2
	Комплексный	34	Комплекс гимнастических упражнений. Упражнения на кольцах (юн), на бревне (дев). Занятия на тренажёрах.	Уметь выполнять кувырки, стойки, комплекс упражнений.	Техника выполнения кувырков	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

	Комплексный	35	Поворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см (юн). Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках (дев). Развитие координационных способностей. Упражнения на кольцах (юн), на бревне (дев). Спортивные игры.	Уметь выполнять кувырки, стойки.	Техника выполнения	Комплекс 2
	Учётный	36	Комплекс гимнастических упражнений и 7-9 элементов. Занятия на тренажёрах, настольный теннис	Уметь выполнять комплекс гимнастических упражнений.	Оценка техники выполнения	Наклоны на гибкость
<i>Опорный прыжок, строевые упражнения</i>	Изучение нового материала	37	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см (юн). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) (дев). ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. Спортивные игры.	Уметь выполнять опорный прыжок.	Техника выполнения	Бег на месте
	Комплексный	38	Строевые упражнения. Опорные прыжки. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. Занятия на тренажёрах.	Уметь выполнять опорный прыжок.	Техника выполнения	Комплекс 2
	Комплексный	39	Строевые упражнения. Опорные прыжки. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. Спортивные игры.	Уметь выполнять опорный прыжок.	Техника выполнения	Прыжки на скакалке
	Комплексный	40	Строевые упражнения. Опорные прыжки. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. Занятия на тренажёрах, настольный теннис.	Уметь выполнять опорный прыжок.	Техника выполнения	Комплекс 2
	Учётный	41	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см (юн). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) (дев). ОРУ на месте и в движении. Спортивные игры.	Уметь выполнять опорный прыжок.	Оценка техники выполнения	Прыжки на скакалке

<i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</i>	Изучение нового материала	42	Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах (юн). Упражнения атлетической гимнастики (юн), ритмической гимнастики (дев). Занятия на тренажёрах, настольный теннис	Уметь выполнять упражнения.	Техника выполнения	Комплекс 2
	Комплексный	43	Строевые упражнения. Лазание по канату, гимнастической лестнице (юн). Упражнения атлетической гимнастики (юн), ритмической гимнастики (дев). ОРУ на месте в движении. Развитие силовых способностей. Спортивные игры.	Уметь выполнять упражнения.	Техника выполнения	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
	Комплексный	44	Лазание по канату, гимнастической лестнице (юн). Упражнения атлетической гимнастики (юн), ритмической гимнастики (дев). Подтягивания. Упражнения в висах и упорах. Занятия на тренажёрах.	Уметь выполнять упражнения.	Техника выполнения	Комплекс 2
	Учётный	45	Лазание по канату, гимнастической лестнице (юн). Упражнения атлетической гимнастики (юн), ритмической гимнастики (дев). ОРУ на месте. Спортивные игры.	Уметь выполнять упражнения.	Оценка техники выполнения	Наклоны на гибкость
	Комплексный	46	Подтягивания. Упражнения в висах и упорах. Занятия на тренажёрах. Упражнения атлетической и ритмической гимнастики.	Уметь выполнять упражнения.	Оценка техники выполнения	Комплекс 2
	Комплексный	47	Упражнения атлетической и ритмической гимнастики. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах. Занятия на тренажёрах.	Уметь выполнять упражнения.	Оценка техники выполнения	Прыжки на скакалке
	Комплексный	48	Упражнения атлетической и ритмической гимнастики. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах. Занятия на тренажёрах.	Уметь выполнять упражнения.	Оценка техники выполнения	Комплекс 2
Баскетбол	Изучение нового материала	49	Правила т/безопасности на занятиях спорт. играми. Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Игра в баскетбол.	Уметь правильно выполнять технические действия.	Техника выполнения	Комплекс 1
	Комплексный	50	Стойки и перемещения игрока. Ведение	Уметь правильно	Техника	Прыжки на

			мяча с изменением скорости и направления движения. Передача мяча различными способами. Позиционное нападение. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	выполнять технические действия.	выполнения	скакалке
	Комплексный	51	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Варианты бросков со средней линии. Позиционное нападение со сменой мест. Игра в баскетбол.	Уметь правильно выполнять технические действия.	Техника выполнения	Комплекс 1
	Комплексный	52	Варианты приёмов ведения и бросков мяча. Штрафной бросок. Игровые взаимодействия. Терминология баскетбола. Двусторонняя игра в баскетбол.	Уметь правильно выполнять технические действия.	Техника выполнения	Комплекс 1
	Совершенствование	53	Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника Игра в баскетбол.	Уметь правильно выполнять технические действия.	Техника выполнения	Наклоны на гибкость
	Совершенствование	54	Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание, перехват, накрывание мяча. Штрафной бросок. Игра в баскетбол.	Уметь правильно выполнять технические действия, играть в баскетбол.	Техника выполнения	Комплекс 1
	Комплексный	55	Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание, перехват, накрывание мяча. Штрафной бросок. Игра в баскетбол.	Уметь правильно выполнять технические действия.	Техника выполнения	Комплекс 1
	Комплексный	56	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	Уметь правильно выполнять технические действия.	Техника выполнения	Наклоны на гибкость
	Совершенствование	57	Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением защитника.	Уметь правильно выполнять	Техника выполнения	Комплекс 1

			Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание, перехват, накрывание мяча. Штрафной бросок. Игра в баскетбол.	технические действия.		
	Совершенствование	58	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	Уметь правильно выполнять технические действия, играть в баскетбол.	Техника выполнения	Бег на месте
	Комплексный	59	Варианты ведения и бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Штрафной бросок. Игра в баскетбол	Уметь выполнять технические действия, играть в баскетбол.	Оценка техники выполнения	Комплекс 1
	Совершенствование	60	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	Уметь играть в баскетбол.	Техника выполнения	Прыжки в длину с места
	Комплексный	61	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Развитие координационных и силовых способностей. Игра в баскетбол.	Уметь правильно выполнять технические действия.	Техника выполнения	Комплекс 1
	Комплексный	62	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Развитие координационных и силовых способностей. Игра в баскетбол	Уметь играть в баскетбол.	Оценка техники выполнения	Прыжки в длину с места
	Совершенствование	63	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Развитие координационных и силовых способностей. Игра в баскетбол	Уметь правильно выполнять технические действия.	Техника выполнения	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
Волейбол	Изучение нового материала	64	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приёма и передач мяча. Игра в волейбол.	Уметь правильно выполнять технические действия.	Техника выполнения	Комплекс 1

	Комплексный	65	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приёма и передач мяча. Развитие координационных и силовых способностей. Игра в волейбол.	Уметь правильно выполнять технические действия.	Техника выполнения	Комплекс 1
	Комплексный	66	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приёма и передач мяча. Прямой нападающий удар. Игра в волейбол.	Уметь правильно выполнять технические действия.	Техника выполнения	Наклоны на гибкость
	Комплексный	67	Варианты подачи мяча. Приём подачи. Варианты нападающего удара через сетку. Развитие координационных и силовых способностей. Игра в волейбол.	Уметь правильно выполнять технические действия.	Техника выполнения	Комплекс 1
	Комплексный	68	Варианты подачи мяча. Приём подачи. Варианты нападающего удара через сетку. Игра в волейбол.	Уметь правильно выполнять технические действия.	Техника выполнения	Бег на месте
	Совершенствование	69	Варианты подачи мяча. Приём подачи. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка. Игра в волейбол.	Уметь правильно выполнять технические действия.	Техника выполнения	Комплекс 1
	Комплексный	70	Варианты подачи мяча. Приём подачи. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка. Развитие координационных и силовых способностей. Игра в волейбол.	Уметь правильно выполнять технические действия.	Оценки техники выполнения	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
	Комплексный	71	Варианты подачи мяча. Приём подачи. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка. Игра в волейбол.	Уметь правильно выполнять технические действия.	Техника выполнения	Комплекс 1
	Совершенствование	72	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар. Тактика свободного нападения. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол.	Уметь играть в волейбол.	Техника выполнения	Бег на месте

	Комплексный	73	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар. Тактика свободного нападения. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол.	Уметь играть в волейбол.	Оценка техники выполнения	Прыжки в длину с места
	Комплексный	74	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Игра в волейбол.	Уметь правильно выполнять технические действия.	Техника выполнения	Комплекс 1
	Комплексный	75	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Развитие координационных и силовых способностей. Игра в волейбол.	Уметь играть в волейбол.	Техника выполнения	Комплекс 1
	Комплексный	76	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра в волейбол.	Уметь играть в волейбол.	Техника выполнения	Наклоны на гибкость
	Комплексный	77	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Развитие координационных и силовых способностей. Игра в волейбол.	Уметь играть в волейбол.	Оценка техники выполнения	Комплекс 1
	Комплексный	78	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра в волейбол.	Уметь играть в волейбол.	Техника выполнения	Комплекс 1
Лёгкая атлетика <i>Прыжки в высоту</i>	Изучение нового материала	79	Правила т/безопасности при занятиях л/атлетикой. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Прыжки в высоту с 13-15 шагов разбега способом перешагивания. ОРУ на снарядах и тренажёрах.	Уметь выполнять прыжки в высоту.	Фронтальный опрос. Корректировка техники прыжка	Комплекс 2
	Комплексный	80	Прыжки в высоту с 13-15 шагов разбега способом перешагивания. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные	Уметь выполнять прыжки в высоту.	Корректировка техники прыжка	Комплекс 2

			игры.			
	Учетный	81	Прыжки в высоту с 13-15 шагов разбега способом перешагивания. Занятия на снарядах и тренажёрах.	Уметь выполнять прыжки в высоту.	Оценка действий	Прыжки на скакалке
<i>Метания гранаты</i>	Изучение нового материала	82	Метание гранаты весом 700 г (юн), 500 г (дев) с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Толкание ядра, метание копья. ОРУ. Спортивные игры.	Уметь метать гранату на дальность и заданное расстояние.	Техника выполнения метания	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
	Комплексный	83	Метание гранаты весом 700 г (юн), 500 г (дев) с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Толкание ядра, метание копья. ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Занятия на снарядах и тренажёрах.	Уметь метать гранату на дальность и заданное расстояние.	Техника выполнения метания	Комплекс 2
	Учетный	84	Метание гранаты весом 700 г (юн), 500 г (дев) с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. ОРУ на выносливость. Спортивные игры.	Уметь метать гранату на дальность и заданное расстояние.	Оценка действий	Прыжки в длину с места
<i>Бег на средние дистанции (техника длительного бега)</i>	Изучение нового материала	85	Бег в равномерном темпе до 20 мин (юн), до 15 мин (дев). ОРУ. Занятия на снарядах тренажёрах.	Уметь бегать в равномерном темпе.	Корректировка техники бега	Наклоны на гибкость
	Совершенствование	86	Бег в равномерном темпе до 20 мин (юн), до 15 мин (дев). ОРУ. Спортивные игры.	Уметь бегать в равномерном темпе.	Корректировка техники бега	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
	Комплексный	87	Бег в равномерном темп, бег 3000 м (юн), 2000 м (дев). ОРУ на развитие выносливости. Занятия на снарядах и тренажёрах.	Уметь бегать в равномерном темпе.	Корректировка техники бега	Комплекс 2

	Совершенствование	88	Бег в равномерном темпе до 20 мин (юн), до 15 мин (дев). ОРУ. Спортивные игры.	Уметь бегать в равномерном темпе.	Корректировка техники бега	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
	Учетный	89	Бег на 3000 м (юн), 2000 м (д). ОРУ. Спортивные игры по выбору учащихся.	Уметь пробегать 3000 м (юн), 2000 м (дев).	Оценка действий	Прыжки в длину с места
<i>Прыжок в длину, метания</i>	Изучение нового материала	90	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Выполнение тройного прыжка. Метание мяча 150 г в горизонт. цель с расстояния до 20 м (юн), 12-14 м (дев). ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Занятия на тренажёрах.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонт. цель.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
	Совершенствование	91	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Тройной прыжок. Метание гранаты в цель. ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать гранату в горизонт. цель.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега	Комплекс 2
	Совершенствование	92	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Тройной прыжок. Метание гранаты в цель. ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать гранату в горизонт. цель.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с места
	Учетный	93	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Занятия на тренажёрах.	Уметь прыгать в длину с разбега.	Техника выполнения прыжка, оценка действий	Комплекс 2
<i>Спринтерский бег, эстафетный бег</i>	Изучение нового материала	94	Низкий старт до 40 м, бег по дистанции 70-80 м, эстафетный бег, барьерный бег, специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	Уметь пробегать с макс. скоростью 100 м с низкого старта.	Корректировка техники бега	Наклоны на гибкость
	Совершенствование	95	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Эстафетный и барьерный бег. Специальные беговые упражнения. Занятия	Уметь пробегать 100 м с макс. скоростью.	Оценка действий	Комплекс 2

			на тренажёрах.			
	Учетный	96	Бег на 100 м. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег, барьерный бег. Влияние л/атлетических упражнений на различные системы организма. Спортивные игры.	Уметь пробегать с макс. скоростью 100м с низкого старта.	Фиксирование результата, оценка действий	Комплекс 2
Кроссовая подготовка	Комплексный	97	Бег (до 18 мин). Преодоление вертикальных препятствий шагаем. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения. Спортивная игра «Русская лапта».	<i>Уметь</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Корректировка техники бега	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
	Комплексный	98	Бег (до 18 мин). Преодоление вертикальных препятствий шагаем. ОРУ. Развитие выносливости. Спортивная игра «Русская лапта».	<i>Уметь</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Корректировка техники бега	Комплекс 2
	Комплексный	99	Бег (до 19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Развитие выносливости. Спортивная игра «Русская лапта».	<i>Уметь</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Корректировка техники бега	Комплекс 2
	Комплексный	100	Бег (до 20 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований. Спортивная игра «Русская лапта».	<i>Уметь</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Корректировка техники бега	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
	Комплексный	101	Бег (до 20 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Спортивная игра «Русская лапта».	<i>Уметь</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Корректировка техники бега	Прыжки в длину с места
	Комплексный	102	Бег (до 3000 м). Развитие выносливости. Спортивная игра «Русская лапта».	<i>Уметь</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Оценка действий	Комплекс 1 Комплекс 2

11 класс

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	11
1.	Базовая часть	87	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры	30	30
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21
1.4	Легкая атлетика	36	36
2.	Вариативная часть	15	15
2.1	Русская лапта	12	12
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	3	3
	Итого:	102	102

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

11 класс

<i>Тема урока</i>	<i>Тип урока</i>	<i>№</i>	<i>Элементы содержания</i>	<i>Требования к уровню подготовленности учащихся</i>	<i>Вид, формы контроля</i>	<i>Домашнее задание</i>	<i>Дат</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>
Лёгкая атлетика <i>Спринтерский бег, эстафетный бег</i>	Изучение нового материала	1	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках (л/атлетика, спортивные игры, оказание первой медицинской помощи). Правила соревнований по л/атлетике. Низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег с ускорением 70-80 м. Занятия на тренажёрах.	Знать правила техники безопасности на уроках.	Фронтальный опрос	Комплекс 1	
	Совершенствование	2	Низкий старт до 40 м, бег по дистанции 70-80 м, эстафетный бег, барьерный бег, специальные беговые упражнения. Биохимические основы бега. Спортивные игры.	Уметь пробежать 100м с низкого старта.	Корректировка техники бега	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	
	Совершенствование	3	Низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег по дистанции 70-80 м, финиширование. Эстафетный бег. Занятия на тренажёрах.	Уметь пробежать 100м с максимальной скоростью.	Оценка действий	Поднимание туловища из положения лёжа	
	Учетный	4	Бег на 100 м. Спец.беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег, барьерный бег. Спортивные игры.	Уметь пробежать с макс. скоростью 100 м с низкого старта.	Фиксирование результата, оценка действий	Прыжки в длину с места	
<i>Прыжок в длину, метания</i>	Изучение нового материала	5	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Разучивание выполнения тройного прыжка. Метание гранаты в горизонт.цель с расстояния до 20 м (юн), 12-14 м (дев). Спец.беговые и	Уметь прыгать в длину с разбега, метать гранату в горизонт.цель.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метание мяча и гранаты в	Подтягивания из виса на перекладин	

			прыжковые упражнения. Занятия на тренажёрах.		цель	е	
	Совершенствование	6	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Выполнение тройного прыжка. Метание гранаты в цель. ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать гранату в горизонт. цель.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега	Комплекс 1	
	Учетный	7	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега способом «прогнувшись». Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	Уметь прыгать в длину с разбега.	Техника выполнения прыжка, оценка действий	Комплекс 1	
<i>Бег на средние дистанции (техника длительного бега)</i>	Изучение нового материала	8	Бег в равномерном темпе до 20 мин (юн), 15 мин (дев). ОРУ на развитие выносливости. Спортивные игры (футбол, волейбол).	Уметь бегать в равномерном темпе.	Корректировка техники бега	Подтягивания из виса на перекладине	
	Совершенствование	9	Бег в равномерном темпе до 20 мин (юн). 15 мин (дев). ОРУ на развитие выносливости. Занятия на тренажёрах.	Уметь бегать в равномерном темпе.	Корректировка техники бега	Комплекс 1	
	Комплексный	10	Бег в равномерном темпе, бег 3000 м (юн), 2000 м (дев). ОРУ на развитие выносливости. Спортивные игры (футбол, волейбол).	Уметь бегать в равномерном темпе.	Корректировка техники бега	Комплекс 1	
	Учетный	11	Бег на 3000 м (юн), 2000 м (дев). ОРУ на снарядах и тренажёрах.	Уметь пробегать 3000 м (юн), 2000 м (дев).	Оценка действий	Комплекс 1	
<i>Метания гранаты</i>	Изучение нового материала	12	Метание гранаты весом 700 г (юн), 500 г (дев) с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Толкание ядра, метание копья (ознакомление). ОРУ на снарядах и тренажёрах.	Уметь метать гранату на дальность и заданное расстояние.	Техника выполнения метания	Подтягивания из виса на перекладине	
	Совершенствование	13	Метание гранаты весом 700 г (юн), 500 г (дев) с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. ОРУ на развитие	Уметь метать гранату на дальность и заданное расстояние.	Техника выполнения метания	Комплекс 1	

			скоростно-силовых качеств. Толкание ядра, метание копья. Спортивные игры.				
	Комплексный	14	Метание гранаты весом 700 г (юн), 500 г (дев) с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	Уметь метать гранату на дальность и заданное расстояние.	Техника выполнения метания	Прыжки в длину с места	
	Учётный	15	Метание гранаты весом 700 г (юн), 500 г (дев) с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Занятия на снарядах и тренажёрах.	Уметь метать гранату на дальность и заданное расстояние.	Оценка действий	Комплекс 1	
<i>Прыжки в высоту</i>	Изучение нового материала	16	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега способом перешагивания. ОРУ. Занятия на снарядах и тренажёрах.	Уметь выполнять прыжки в высоту.	Корректировка техники прыжка	Поднимание туловища из положения лёжа	
	Комплексный	17	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега способом перешагивания. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры.	Уметь выполнять прыжки в высоту.	Корректировка техники прыжка	Комплекс 1	
	Учетный	18	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега способом перешагивания. Занятия на снарядах и тренажёрах.	Уметь выполнять прыжки в высоту.	Оценка действий	Комплекс 1	
Русская лапта	Комплексный	19	Совершенствование подачи мяча. Подача мяча с помощью ног, за счет маха руки (подкидывая мяч на различную высоту, стараться, чтобы мяч попадал на ладонь). Игра в лапту.	Уметь правильно выполнять технические действия	Техника выполнения	Комплекс 1	
	Комплексный	20	Совершенствование удара «свечой» и удара сбоку. Удары в заданные зоны. Удары на точность приземления. Удары, посылающие мяч вблизи контрольной линии. Игра в лапту.	Уметь правильно выполнять технические действия	Техника выполнения	Комплекс 1	
	Комплексный	21	Совершенствование удара сверху. Удары в	Уметь правильно	Техника	Поднимание	

			заданную зону. Удары, посылающие мяч по высокой траектории. Ложные замахи для удара в противоположную сторону (обманные удары). Удары на заданное расстояние. Игра в лапту.	выполнять технические действия	выполнения	е туловища из положения лёжа	
	Комплексный	22	Совершенствование техники ловли мяча. Ловля мяча летящего слева и справа на разных уровнях. Ловля мяча из положения, стоя спиной к бросающему мяч, стоя боком, сидя, лежа на площадке. Игра в лапту.	Уметь правильно выполнять технические действия	Техника выполнения	Комплекс 1	
	Комплексный	23	Совершенствование индивидуальных действий игроков. Игра в лапту.	Уметь выполнять технические действия	Техника выполнения	Комплекс 1	
	Комплексный	24	Совершенствование групповых действий в игровых ситуациях. Игра в лапту.	Уметь выполнять технические действия	Техника выполнения	Комплекс 1	
Гимнастика <i>Висы.</i> <i>Строевые упражнения</i>	Изучение нового материала	25	Правила т/безопасности на занятиях гимнастикой. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Строевые упражнения. ОРУ без предметов на месте. Спортивные игры.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения.	Техника выполнения висов, подтягиваний в висе	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	
	Комплексный	26	Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись (юн), смешанные висы (дев). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Занятия на тренажерах.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов.	Техника выполнения висов, подтягиваний	Наклоны на гибкость	
	Комплексный	27	Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись (юн), смешанные висы (дев). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Спортивные игры.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов.	Техника выполнения висов, подтягиваний в висе	Бег на месте	
	Комплексный	28	Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись (юн), смешанные висы (дев). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Занятия на тренажерах.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов.	Техника выполнения висов, подтягиваний в висе	Комплекс 2	
<i>Акробатика</i>	Изучение нового материала	29	Строевой шаг. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через	Уметь выполнять кувырки, стойки.	Техника выполнения	Прыжки на скакалке	

			стойку на руках с помощью (юн). Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках (дев). ОРУ на развитие координационных способностей. Спортивные игры.				
	Комплексный	30	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью (юн). Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках (дев). Комбинации из ранее освоенных элементов Упражнения на кольцах (юн), на бревне (дев). Занятия на тренажёрах.	Уметь выполнять кувырки, стойки.	Техника выполнения	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	
	Комплексный	31	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью (юн). Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках (дев). Эстафеты и ОРУ в движении. Упражнения на кольцах (юн), на бревне (дев). Спортивные игры.	Уметь выполнять кувырки, стойки.	Техника выполнения	Прыжки в длину с места	
	Комплексный	32	Строевые упражнения. Комплекс гимнастических упражнений из 7-9 элементов. ОРУ на месте и в движении. Упражнения на кольцах (юн), на бревне (дев). Занятия на тренажерах, настольный теннис.	Уметь выполнять комплекс гимнастических упражнений.	Техника выполнения кувырков	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	
	Комплексный	33	Поворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см (юн). Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках (дев). Упражнения на развитие координационных способностей. Упражнения на кольцах (юн), на бревне (дев). Спортивные игры.	Уметь выполнять кувырки, стойки.	Техника выполнения	Комплекс 2	
	Комплексный	34	Комплекс гимнастических упражнений. Упражнения на кольцах (юн), на бревне (дев). Занятия на тренажерах.	Уметь выполнять кувырки, стойки, комплекс	Техника выполнения кувырков	Сгибание и разгибание рук в упоре	

				упражнений.		лёжа	
	Комплексный	35	Поворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см (юн). Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках (дев). Развитие координационных способностей. Упражнения на кольцах (юн), на бревне (дев). Спортивные игры.	Уметь выполнять кувырки, стойки.	Техника выполнения	Комплекс 2	
	Учётный	36	Комплекс гимнастических упражнений и 7-9 элементов. Занятия на тренажёрах, настольный теннис	Уметь выполнять комплекс гимнастических упражнений.	Оценка техники выполнения	Наклоны на гибкость	
<i>Опорный прыжок, строевые упражнения</i>	Изучение нового материала	37	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см (юн). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) (дев). ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. Спортивные игры.	Уметь выполнять опорный прыжок.	Техника выполнения	Бег на месте	
	Комплексный	38	Строевые упражнения. Опорные прыжки. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. Занятия на тренажёрах.	Уметь выполнять опорный прыжок.	Техника выполнения	Комплекс 2	
	Комплексный	39	Строевые упражнения. Опорные прыжки. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. Спортивные игры.	Уметь выполнять опорный прыжок.	Техника выполнения	Прыжки на скакалке	
	Комплексный	40	Строевые упражнения. Опорные прыжки. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. Занятия на тренажёрах, настольный теннис.	Уметь выполнять опорный прыжок.	Техника выполнения	Комплекс 2	

	Учётный	41	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см (юн). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) (дев). ОРУ на месте и в движении. Спортивные игры.	Уметь выполнять опорный прыжок.	Оценка техники выполнения	Прыжки на скакалке	
<i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</i>	Изучение нового материала	42	Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах (юн). Упражнения атлетической гимнастики (юн), ритмической гимнастики (дев). Занятия на тренажёрах, настольный теннис	Уметь выполнять упражнения.	Техника выполнения	Комплекс 2	
	Комплексный	43	Строевые упражнения. Лазание по канату, гимнастической лестнице (юн). Упражнения атлетической гимнастики (юн), ритмической гимнастики (дев). ОРУ на месте в движении. Развитие силовых способностей. Спортивные игры.	Уметь выполнять упражнения.	Техника выполнения	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	
	Комплексный	44	Лазание по канату, гимнастической лестнице (юн). Упражнения атлетической гимнастики (юн), ритмической гимнастики (дев). Подтягивания. Упражнения в висах и упорах. Занятия на тренажёрах.	Уметь выполнять упражнения.	Техника выполнения	Комплекс 2	
	Учётный	45	Лазание по канату, гимнастической лестнице (юн). Упражнения атлетической гимнастики (юн), ритмической гимнастики (дев). ОРУ на месте. Спортивные игры.	Уметь выполнять упражнения.	Оценка техники выполнения	Наклоны на гибкость	
	Комплексный	46	Подтягивания. Упражнения в висах и упорах. Занятия на тренажёрах. Упражнения атлетической и ритмической гимнастики.	Уметь выполнять упражнения.	Оценка техники выполнения	Комплекс 2	
	Комплексный	47	Упражнения атлетической и ритмической гимнастики. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах. Занятия на тренажёрах.	Уметь выполнять упражнения.	Оценка техники выполнения	Прыжки на скакалке	
	Комплексный	48	Упражнения атлетической и ритмической гимнастики. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах. Занятия на тренажёрах.	Уметь выполнять упражнения.	Оценка техники выполнения	Комплекс 2	

Баскетбол	Изучение нового материала	49	Правила т/безопасности на занятиях спорт.играми. Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Игра в баскетбол.	Уметь правильно выполнять технические действия.	Техника выполнения	Комплекс 1	
	Комплексный	50	Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Передача мяча различными способами. Позиционное нападение. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	Уметь правильно выполнять технические действия.	Техника выполнения	Прыжки на скакалке	
	Комплексный	51	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Варианты бросков со средней линии. Позиционное нападение со сменой мест. Игра в баскетбол.	Уметь правильно выполнять технические действия.	Техника выполнения	Комплекс 1	
	Комплексный	52	Варианты приёмов ведения и бросков мяча. Штрафной бросок. Игровые взаимодействия. Терминология баскетбола. Двусторонняя игра в баскетбол.	Уметь правильно выполнять технические действия.	Техника выполнения	Комплекс 1	
	Совершенствование	53	Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника Игра в баскетбол.	Уметь правильно выполнять технические действия.	Техника выполнения	Наклоны на гибкость	
	Совершенствование	54	Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание, перехват, накрывание мяча. Штрафной бросок. Игра в баскетбол.	Уметь правильно выполнять технические действия, играть в баскетбол.	Техника выполнения	Комплекс 1	
	Комплексный	55	Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание, перехват, накрывание мяча. Штрафной бросок. Игра в баскетбол.	Уметь правильно выполнять технические действия.	Техника выполнения	Комплекс 1	

	Комплексный	56	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	Уметь правильно выполнять технические действия.	Техника выполнения	Наклоны на гибкость	
	Совершенствование	57	Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание, перехват, накрывание мяча. Штрафной бросок. Игра в баскетбол.	Уметь правильно выполнять технические действия.	Техника выполнения	Комплекс 1	
	Совершенствование	58	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	Уметь правильно выполнять технические действия, играть в баскетбол.	Техника выполнения	Бег на месте	
	Комплексный	59	Варианты ведения и бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Штрафной бросок. Игра в баскетбол	Уметь выполнять технические действия, играть в баскетбол.	Оценка техники выполнения	Комплекс 1	
	Совершенствование	60	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	Уметь играть в баскетбол.	Техника выполнения	Прыжки в длину с места	
	Комплексный	61	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Развитие координационных и силовых способностей. Игра в баскетбол.	Уметь правильно выполнять технические действия.	Техника выполнения	Комплекс 1	
	Комплексный	62	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Развитие координационных и силовых способностей. Игра в баскетбол	Уметь играть в баскетбол.	Оценка техники выполнения	Прыжки в длину с места	
	Совершенствование	63	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Развитие координационных и силовых способностей. Игра в баскетбол	Уметь правильно выполнять технические действия.	Техника выполнения	Сгибание и разгибание рук в упоре	

						лёжа	
Волейбол	Изучение нового материала	64	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приёма и передач мяча. Игра в волейбол.	Уметь правильно выполнять технические действия.	Техника выполнения	Комплекс 1	
	Комплексный	65	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приёма и передач мяча. Развитие координационных и силовых способностей. Игра в волейбол.	Уметь правильно выполнять технические действия.	Техника выполнения	Комплекс 1	
	Комплексный	66	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приёма и передач мяча. Прямой нападающий удар. Игра в волейбол.	Уметь правильно выполнять технические действия.	Техника выполнения	Наклоны на гибкость	
	Комплексный	67	Варианты подач мяча. Приём подачи. Варианты нападающего удара через сетку. Развитие координационных и силовых способностей. Игра в волейбол.	Уметь правильно выполнять технические действия.	Техника выполнения	Комплекс 1	
	Комплексный	68	Варианты подач мяча. Приём подачи. Варианты нападающего удара через сетку. Игра в волейбол.	Уметь правильно выполнять технические действия.	Техника выполнения	Бег на месте	
	Совершенствование	69	Варианты подач мяча. Приём подачи. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка. Игра в волейбол.	Уметь правильно выполнять технические действия.	Техника выполнения	Комплекс 1	
	Комплексный	70	Варианты подач мяча. Приём подачи. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка. Развитие координационных и силовых способностей. Игра в волейбол.	Уметь правильно выполнять технические действия.	Оценка техники выполнения	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	

	Комплексный	71	Варианты подачи мяча. Приём подачи. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка. Игра в волейбол.	Уметь правильно выполнять технические действия.	Техника выполнения	Комплекс 1	
	Совершенствование	72	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар. Тактика свободного нападения. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол.	Уметь играть в волейбол.	Техника выполнения	Бег на месте	
	Комплексный	73	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар. Тактика свободного нападения. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол.	Уметь играть в волейбол.	Оценка техники выполнения	Прыжки в длину с места	
	Комплексный	74	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Игра в волейбол.	Уметь правильно выполнять технические действия.	Техника выполнения	Комплекс 1	
	Комплексный	75	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Развитие координационных и силовых способностей. Игра в волейбол.	Уметь играть в волейбол.	Техника выполнения	Комплекс 1	
	Комплексный	76	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра в волейбол.	Уметь играть в волейбол.	Техника выполнения	Наклоны на гибкость	
	Комплексный	77	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Развитие координационных и силовых способностей. Игра в волейбол.	Уметь играть в волейбол.	Оценка техники выполнения	Комплекс 1	
	Комплексный	78	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра в волейбол.	Уметь играть в волейбол.	Техника выполнения	Комплекс 1	

Лёгкая атлетика <i>Прыжки в высоту</i>	Изучение нового материала	79	Правила т/безопасности при занятиях л/атлетикой. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Прыжки в высоту с 13-15 шагов разбега способом перешагивания. ОРУ на снарядах и тренажёрах.	Уметь выполнять прыжки в высоту.	Фронтальный опрос. Корректировка техники прыжка	Комплекс 2	
	Комплексный	80	Прыжки в высоту с 13-15 шагов разбега способом перешагивания. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры.	Уметь выполнять прыжки в высоту.	Корректировка техники прыжка	Комплекс 2	
	Учетный	81	Прыжки в высоту с 13-15 шагов разбега способом перешагивания. Занятия на снарядах и тренажёрах.	Уметь выполнять прыжки в высоту.	Оценка действий	Прыжки на скакалке	
<i>Метания гранаты</i>	Изучение нового материала	82	Метание гранаты весом 700 г (юн), 500 г (дев) с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Толкание ядра, метание копья. ОРУ. Спортивные игры.	Уметь метать гранату на дальность и заданное расстояние.	Техника выполнения метания	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	
	Комплексный	83	Метание гранаты весом 700 г (юн), 500 г (дев) с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Толкание ядра, метание копья. ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Занятия на снарядах и тренажёрах	Уметь метать гранату на дальность и заданное расстояние.	Техника выполнения метания	Комплекс 2	
	Учетный	84	Метание гранаты весом 700 г (юн), 500 г (дев) с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. ОРУ на выносливость. Спортивные игры.	Уметь метать гранату на дальность и заданное расстояние.	Оценка действий	Прыжки в длину с места	
<i>Бег на средние дистанции (техника длительного бега)</i>	Изучение нового материала	85	Бег в равномерном темпе до 20 мин (юн), до 15 мин (дев). ОРУ. Занятия на снарядах тренажёрах.	Уметь бегать в равномерном темпе.	Корректировка техники бега	Наклоны на гибкость.	
	Совершенствование	86	Бег в равномерном темпе до 20 мин (юн), до 15 мин (дев). ОРУ. Спортивные игры.	Уметь бегать в равномерном темпе.	Корректировка техники бега	Сгибание и	

						разгибание рук в упоре лёжа	
	Комплексный	87	Бег в равномерном темп, бег 3000 м (юн), 2000 м (дев). ОРУ на развитие выносливости. Занятия на снарядах и тренажёрах.	Уметь бегать в равномерном темпе.	Корректировка техники бега	Комплекс 2	
	Совершенствование	88	Бег в равномерном темпе до 20 мин (юн), до 15 мин (дев). ОРУ. Спортивные игры.	Уметь бегать в равномерном темпе.	Корректировка техники бега	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	
	Учетный	89	Бег на 3000 м (юн), 2000 м (д). ОРУ. Спортивные игры по выбору учащихся.	Уметь пробегать 3000 м (юн), 2000 м (дев).	Оценка действий	Прыжки в длину с места	
<i>Прыжок в длину, метания</i>	Изучение нового материала	90	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Выполнение тройного прыжка. Метание мяча 150 г в горизонт.цель с расстояния до 20 м (юн), 12-14 м (дев). ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Занятия на тренажёрах.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонт.цель.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	
	Совершенствование	91	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Тройной прыжок. Метание гранаты в цель. ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать гранату в горизонт.цель.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега	Комплекс 2	
	Совершенствование	92	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Тройной прыжок. Метание гранаты в цель. ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать гранату в горизонт.цель.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с места	
	Учетный	93	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Занятия на тренажёрах.	Уметь прыгать в длину с разбега.	Техника выполнения прыжка, оценка действий	Комплекс 2	

<i>Спринтерский бег, эстафетный бег</i>	Изучение нового материала	94	Низкий старт до 40 м, бег по дистанции 70-80 м, эстафетный бег, барьерный бег, специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	Уметь пробегать с макс. скоростью 100м с низкого старта.	Корректировка техники бега	Наклоны на гибкость	—
	Совершенствование	95	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Эстафетный и барьерный бег. Специальные беговые упражнения. Занятия на тренажёрах.	Уметь пробегать 100 м с макс. скоростью.	Оценка действий	Комплекс 2	—
	Учетный	96	Бег на результат 100 м. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег, барьерный бег. Влияние л/атлетических упражнений на различные системы организма. Спортивные игры.	Уметь пробегать с макс. скоростью 100м с низкого старта.	Фиксирование результата, оценка действий	Комплекс 2	—
Русская лапта	Комплексный	97	Совершенствование техники выполнения передачи мяча. Выполнение передачи на точность, стоя спиной к партнеру. Выполнение передачи с места, в движении, с поворотом, с кувырком. Передача мяча из-за спины, сбоку, снизу. Игра в лапту.	Уметь правильно выполнять технические действия	Техника выполнения	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	—
	Комплексный	98	Совершенствование техники перебежек. Бег с изменением направления движения, ритма движения. Кросс 500 метров через барьеры, оббегая по пути различные препятствия. Игра в лапту.	Уметь правильно выполнять технические действия	Техника выполнения	Комплекс 2	—
	Комплексный	99	Совершенствование техники осаливания и переосаливания. Осаливание партнера правой, левой рукой. Самоосаливание. Игра в лапту.	Уметь правильно выполнять технические действия	Техника выполнения	Комплекс 2	—
	Комплексный	100	Совершенствование групповых действий в игровых ситуациях. Игра в лапту.	Уметь правильно выполнять	Техника выполнения	Сгибание и разгибание	—

				технические действия		рук в упоре лёжа	
	Комплексный	101	Совершенствование системы игры в защите и расположение игроков защиты на площадке. Учебные игры с применением системы игры (совершенствование).	Уметь правильно выполнять технические действия	Техника выполнения	Прыжки в длину с места	_____
	Комплексный	102	Совершенствование командных действий и системы игры в нападении. Учебные игры и игровые задания.	Уметь правильно выполнять технические действия	Техника выполнения	Комплекс 1 Комплекс 2	_____

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 10-11 классы/ Лях В.И., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ, Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f5eb4d4c> РЭШ

