

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Школа № 13» города Сарова

Приложение № 29 к ООП СОО,
утверждённой приказом от 31.08.2023 № 328п

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре 10-11 классы

Уровень образования: среднее общее образование

Количество часов – 10 класс- 102 часа, 11 класс- 102 часа

Составители: А.А. Мочкаев, О.И.Макарцева,Е.И.Филина,А.Л.Михалина

Программа разработана на основе примерных программ: В.И. Лях. Комплексная программа физического воспитания, 1-11 классы Изд-во «Просвещение», 2009

Саров, 2023

1. Пояснительная записка

Рабочая программа предмета Физическая культура для 10 - 11 классов разработана в соответствии с ФК ГОС на основе требований к результатам освоения ООП СОО МБОУ Школы № 13 составлена на основе:

- 1) **Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования**, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413 (с изменениями, внесенными Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. №1645, 31.12.2015 г. №1578, 29.06.2017 г. № 613);
- 2) **Примерной основной образовательной программы среднего общего образования**, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол заседания Федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 28.06.2016 г. № 2/16-з);
- 3) **На основании учебного плана МБОУ «Школы№13» г. Сарова** утвержденного приказом № 210-п от 31.08.2021 года

При определении содержания учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования учитывались требования и рекомендации к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», а также рекомендации Письма Министерства образования Республики Коми от 11.03.2014 г. № 03-05/1 «О реализации этнокультурной составляющей содержания образовательных программ общего образования».

Предмет Физическая культура изучается на ступени основного общего образования в качестве обязательного предмета в 10 – 11 классов в общем объеме 102 часа (34 учебные недели в год).

Используемый учебно-методический комплект

- программа - В.И. Лях. Комплексная программа физического воспитания, 1-11 классы Изд-во «Просвещение», 2009.
- учебник - В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура, 10-11 классы. Изд-во «Просвещение», 2018.

Электронные ресурсы –

- <http://festival.1september.ru/>
- <http://nsportal.ru/>

Данная рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и рекомендуемую последовательность изучения тем и разделов учебного предмета с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся.

Целью изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачами изучения учебного предмета «Физическая культура» являются:

- ❖ развитие двигательной активности учащихся;
- ❖ достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- ❖ повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- ❖ формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- ❖ формирование системы знаний о физическом совершенствовании человека;
- ❖ приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей;
- ❖ формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» адресуется создателям рабочих программ с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между уровнями образования.

Примерная программа не задает жесткого объема содержания образования, не разделяет его по годам обучения и не связывает с конкретными педагогическими направлениями, технологиями и методиками. В таком представлении своего содержания примерная программа не сковывает творческой инициативы авторов учебных программ, сохраняет для них широкие возможности в реализации своих взглядов и идей на построение учебного курса, в выборе собственных образовательных траекторий, инновационных форм и методов образовательного процесса.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Всего в учебном предмете «Физическая культура» изучается три раздела: «Физическая культура и здоровый образ жизни», «Физкультурно-оздоровительная деятельность» и «Физическое совершенствование». Основным содержательным элементом учебного предмета «Физическая культура» является раздел «Физическое совершенствование», на него отводится 90% всего учебного времени. Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» изучается на протяжении всего изучения учебного предмета «Физическая культура», так как практически на каждом уроке учителями физической культуры проводится общая разминка, включающая комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, а также проводятся индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры для отдельных учащихся.

Содержание раздела «Физкультурно-оздоровительная деятельность» дополнено следующей единицей: «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

2. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Учащийся получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

2.1. Планируемые личностные результаты освоения ООП

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- В сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя (ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы ;готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности ;готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны; готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.
- В сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите; уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным

фактором национального самоопределения; воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

- В сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу :гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни; признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность; мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации; готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности; приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям; готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

– В сфере отношений обучающихся с окружающими людьми: нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению; способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь; формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия); развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

– В сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре: мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества ;готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; экологическая культура, бережное отношения

к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности; эстетическое отношение к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

– В сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни :ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни; положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

– В сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений: уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности; осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов; готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем; потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности ;готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

– В сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся: физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

– физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

2.2. Планируемые метапредметные результаты освоения ООП

Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» выражаются включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия.

В соответствии с ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

1.Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

2.3. Планируемые предметные результаты освоения ООП

Предметными результатами изучения учебного предмета «Физическая культура» являются следующие умения, которым учащиеся научатся и получают возможность научиться:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Демонстрировать:

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение, тест	Воз- раст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные (быстрота)	Бег 30м, сек	16 17	4.9	4.7	4.4	5.7	5.5	5.0
		Бег 60м, сек	16 17	8.8	8.5	8.0	10.5	10.1	9.3
		Бег 100м, сек	16 17	14.7	14.3	13.4	17.6	17.2	16.0
2.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с/м, см	16 17	190	210	230	150	170	185
		Прыжок в длину с/р, см	16 17	375	385	440	285	300	345
		Метание гранаты, м	16 17	27	29	35	13	16	20
		Скакалка кол раз, 1мин	16 17	90	115	135	100	125	135
		Пресс 1 мин, кол раз	16 17	36	40	50	33	36	44
		Подтягивание на высокой перекладине (юн), к/раз	16 17	3	11	14	-	-	-
		Подтягивание на низкой перекладине (дев), к/раз	16 17	-	-	-	11	13	19
		Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу	16 17	27	31	42	7	11	16

		Рывок гири, 16кг (юн), к-во раз	16 17	15	18	23	-	-	-
3.	Координационные	Челночный бег 3x10м, с	16 17	7.9	7.6	6.9	8.9	8.7	7.9
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	6	8	13	7	9	16
5.	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100	1300	1500	900	1200	1300
		Бег 1000м, мин	16 17	5.20	4.45	4.10	5.40	4.55	4.20
		Бег 2000м, мин	16 17	9.55	9.30	9.00	12.00	11.20	9.50
		Бег 3000м, мин	16 17	15.00	14.30	12.40	-	-	-
		Льжи 3000м, мин	16 17	-	-	-	20.00	19.00	17.00
		Льжи 3000м, мин	16 17	27.30	26.10	24.00	-	-	-

3.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья

Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

Спортивные игры

В 10 классе продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите). Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 10 классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику тактику развитие способностей. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 10—11 классах продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

В процессе занятий необходимо чаще использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех или других двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, используя упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

В старшем школьном возрасте увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие

психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите. В противном случае учащийся может попросту не освоить требуемое тактическое упражнение.

Программный материал по спортивным играм

В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол, футбол (для юношей).

Основная направленность	10 класс
<u>Баскетбол</u> На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам
<u>Волейбол</u> На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование техники приема и передач мяча	Варианты техники приема и передач мяча
На совершенствование техники подач мяча	Варианты подач мяча
На совершенствование техники нападающего удара	Варианты нападающего удара через сетку
На совершенствование техники защитных действий	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка

На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам
<u>Футбол</u> На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам
На совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму)	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным
На развитие выносливости	Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10—13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность
На знания о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние

	игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми

Гимнастика с элементами акробатики

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения (табл. 18).

На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гирями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах; на занятиях с девушками — более сложные упражнения с предметами: булавами, скакалкой, обручем, мячом — и комбинации этих упражнений.

Большой координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенными в различные комбинации.

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также значительный набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности и службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, важных для выполнения функции материнства.

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	10 класс	
	Юноши	Девушки

На совершенствование строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении	
На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	
На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами	Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами
На освоение и совершенствование висов и упоров	Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до села ноги врозь, соскок махом назад	Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок
На освоение и совершенствование акробатических упражнений	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов
На развитие координационных способностей	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика	
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами	Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча	
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с	

	партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами
На знания о физической культуре	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах
На овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшим и школьниками
Самостоятельные занятия	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями

Легкая атлетика

В 10—11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний (табл. 19). Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений) способностей. Увеличивается процент упражнений, сопряженно воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки.

По сравнению с основной школой увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях. С юношами и девушками продолжается углубленное изучение освоенных в 8—9 классах различных спортивных способов прыжков. При наличии условий и обеспечении техники безопасности возможно ознакомление старшеклассников с техникой прыжка с шестом, тройного прыжка, метания колья, диска, молота, толка- ния ядра.

Для усиления прикладной роли занятий и разностороннего воздействия на ко-ндиционные и координационные способности рекомендуется чаще проводить занятия на местности в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. К тому же занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

На уроках по легкой атлетике следует создавать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию физических способностей, особенно выносливости, создает благоприятные условия для воспитания нравственных и волевых качеств.

На уроках физической культуры следует давать знания и вырабатывать умения творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метанях с тем расчетом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятий в школе и дома. В занятиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала по легкой атлетике для подготовки их к службе в армии.

Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	10 класс
-------------------------	----------

	Юноши	Девушки
На совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег	
На совершенствование техники длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин. Бег на 3000 м	Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м
На совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега	
На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега	
На совершенствования техники метания в цель и на дальность	<p>Метание мяча 150 г с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м.</p> <p>Метание гранаты 500—700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10—12 м.</p> <p>Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние</p>	<p>Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12—14 м.</p> <p>Метание гранаты 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние</p>
На развитие выносливости	Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка	Длительный бег до 20 мин

На развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками
На знания о физической культуре	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований
На совершенствование организаторских умений	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой

Лыжная подготовка

Общая схема проведения занятий по лыжной подготовке остается такой же, что и в предыдущих классах. Обучение элементам лыжной подготовки должно строиться с учетом возросших функциональных возможностей организма учащихся. Для этого постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с ранномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаще, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования (табл. 20).

Паузы, возникающие во время отдыха, нужно заполнять малоинтенсивными упражнениями, желательны с закреплением ранее изученной техники передвижения на лыжах. Для этого можно использовать спуски с гор, отработку элементов техники лыжных ходов в медленном темпе, обращая особое внимание на координацию движений и правильность их выполнения.

Интервалы отдыха после интенсивной работы устанавливаются таким образом, чтобы частота пульса снизилась примерно до 130 уд./мин. Не следует резко увеличивать скорость, ее нужно повышать постепенно от урока к уроку. Учитель должен указать учащимся на конкретные участки дистанции, где необходимо повысить скорость.

Нужно научить учащихся равномерно распределять силы для прохождения всей дистанции, что позволит улучшить функциональные возможности их организма.

Программный материал по лыжной подготовке

Основная направленность	Классы
-------------------------	--------

	10	11
На освоение техники лыжных ходов	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)
На знания о физической культуре	Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях	

10 класс

Учебник: , «Физическая культура 10-11 классы» М.Я. Виленский, Просвещение, 2010

Всего: 102 часа

Недельная нагрузка: 3 часа

№	№	Наименование разделов и тем	Содержание работы на уроке	Дата проведения /корректировка
1 полугодие (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры)				
1	1	Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Бег. Биохимические основы техники бега, прыжков, метаний.	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 50–60 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	
2	2	Спринтерский бег. Старт, разгон и бег по дистанции	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	
3	3	Финиширование в спринтерском беге	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 90–100 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	
4	4	Бег 100м на результат	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	
5	5	Президентские состязания	Тестирование уровня физической подготовленности школьников по программе «Президентские состязания»	
6	6	Прыжок в длину. Биохимические основы прыжков	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	
7	7	Подбор разбега. Отталкивание в прыжках. Приземление.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Разбег Отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств. Приземление в прыжках Основы прыжков	
8	8	Прыжок в длину «согнув ноги»	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	
9	9	Метания. Виды метаний.	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.	
10	10	Финальное усилие.	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике,	
11	11	Метание гранаты	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	
12	12	Метание гранаты	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых	

			качеств	
13	1	Баскетбол. Техника безопасности на уроках по баскетболу. Сочетание приемов: ведение, передач, бросок.	Ведение, передачи, приемы и броски мяча. Развитие координационных способностей.	
14	2	Сочетание приемов: ведение, передач, бросок.	Ведение, передачи, приемы и броски мяча. Развитие координационных способностей.	
15	3	Сочетание приемов: ведение, передач, бросок.	Ведение, передачи, приемы и броски мяча. Развитие координационных способностей.	
16	4	Сочетание приемов: ведение, передач, бросок.	Ведение, передачи, приемы и броски мяча. Развитие координационных способностей.	
17	5	Сочетание приемов: ведение, передач, бросок.	Ведение, передачи, приемы и броски мяча. Развитие координационных способностей.	
18	6	Действия игроков в защите	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра	
19	7	Действия игроков в защите	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра	
20	8	Действия игроков в защите	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра	
21	9	Действия игроков в защите	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра	
22	10	Действия игроков в защите	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра	
23	11	Тактика игры в защите и нападении.	Тактика игры в защите и нападении. Развитие координационных способностей. Двусторонняя игра.	
24	12	Тактика игры в защите и нападении.	Тактика игры в защите и нападении. Развитие координационных способностей. Двусторонняя игра.	
25	1	Гимнастика. Техника безопасности на уроках по гимнастике. Висы и упоры. М.- перекладина. Д. брусья	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине Угол в упоре, размахивание изгибами и подтягиванием. Подъем разгибом.оборот назад. Развитие силы.	
26	2	Соскок прогнувшись. Комбинации из ранее изученных элементов.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Развитие силы Ю. подтягивание, подъем переворотом. Размахивания. Соскок махом назад.	

			Д. вскок в упор прогнувшись, опускание в вис сидя, вис прогнувшись, переворот в упор. Соскок с поворотом	
27	3	Комбинация из изученных элементов	Подтягивание на перекладине Угол в упоре. Размахивание изгибами и подтягиванием. Подъем разгибом. Оборот назад. Спад дугой вперед махом назад соскок.	
28	4	Акробатика. Равновесие. Кувырки вперед и назад. Комбинации из элементов	Повороты в движении. Перестроение в движении «разведением и слиянием». ОРУ на гибкость. Ю.длинный кувырок. Кувырок вперед и назад. Стойка на голове с выходом в стойку на руках (с помощью.) равновесие. Д . мост , равновесие. Кувырки . Комбинации из элементов. Ходьба по бревну-повороты -соскок прогнувшись	
29	5	Стойка на голове и руках.	Ю. равновесие в сторону, кувырок вперед -назад, стойка на голове и руках, кувырок прыжок прогнувшись. Д. «Ласточка»-кувыров вперед-назад- стойка на лопатках-кувырок в полушпагат-мост	
30	6	Комбинации из элементов	Ю. равновесие в сторону, кувырок вперед -назад, стойка на голове и руках, кувырок прыжок пр-сь. Д. «Ласточка»-кувыров вперед-назад- стойка на лопатках-кувырок в полушпагат-мост	
31	7	Брусья подъем махом вперед.	Ю. И.П. - упор на предплечьях, размахивание,подъем махом вперед, кувырок вперед, сед ноги врозь, перехват, стойка на предплечьях, кувырок вперед, упор , размахивание , соскок махом назад с поворотом на 90 градусов. Д. Вис сидя, толчком одной махом другой-вис прогнувшись, оборот вперед в упор, сед углом рука в сторону, встать, равновесие, соскок махом назад	
32	8	Комбинация из элементов на брусьях	Ю. И.П. - упор на предплечьях, размахивание, подъем махом вперед, кувырок вперед, сед ноги врозь, перехват, стойка на предплечьях, кувырок вперед, упор , размахивание , соскок махом назад с поворотом на 90 градусов. Д. Вис сидя, толчком одной махом другой-вис прогнувшись, оборот вперед в упор, сед углом рука в сторону, встать, равновесие, соскок махом назад	
33	9	Прыжки через скакалку	. Прыжки через скакалку. Работа на снарядах по желанию	

34	10	Опорный прыжок Фазы опорного прыжка	Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату. Фазы опорного прыжка. Развитие силы Ю.- Опорный прыжок конь в длину; Д. - конь в ширину	
35	11	Опорный прыжок через козла	техника прыжка через козла. Прием задолженностей. Подтягивание на перекладине	
36	12	Опорный прыжок через козла	техника прыжка через козла. Прием задолженностей. Подтягивание на перекладине	
37	1	Тактика игры в защите и нападении.	Тактика игры в защите и нападении. Развитие координационных способностей. Двусторонняя игра.	
38	2	Тактика игры в защите и нападении.	Тактика игры в защите и нападении. Т/безопасности в игре. Развитие координационных способностей. Двусторонняя игра.	
39	3	Тактика игры в защите и нападении.	Тактика игры в защите и нападении. Т/безопасности в игре. Развитие координационных способностей. Двусторонняя игра.	
40	4	Баскетбол. Правила игры	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Учебная игра.	
41	5	Учебная игра.	Игра по всем правилам баскетбола	
42	6	Учебная игра.	Игра по всем правилам баскетбола	
43	7	Волейбол. Техника безопасности на уроках по волейбол. Передачи, перемещения	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Развитие координационных способностей.	
44	8	Передачи, перемещения	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей	
45	9	Передача мяча со сменой мест.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	
46	10	Передача мяча сверху 2-мя руками в парах и тройках.	Основные правила игры в волейбол и «пионербол». Терминология технических приемов игры в волейбол. Передача мяча сверху 2-мя руками. Развитие координационных способностей.	
47	11	Передача мяча снизу 2-мя руками после перемещения вперед	Основные правила игры в волейбол и «пионербол». Передача мяча сверху 2-мя руками после перемещения вперед. Развитие координационных способностей. Двусторонняя игра в волейбол	
48	12	Передача мяча в тройках и парах у сетки с последующей передачей через сетку	Влияние игровых упражнений на развитие двигательных способностей. Передача мяча в тройках и парах у сетки с последующей передачей через	

			сетку. Двусторонняя игра.	
2 полугодие (легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры)				
49	1	<i>Лыжная подготовка.</i> Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Способы передвижения на лыжах	Строевая подготовка с лыжами в руках. правила проведения самостоятельных занятий. Способы передвижения на лыжах. Передвижение п\п 2-х шажным ходом. Передвижение одновременными ходами.	
50	2	Попеременный 2-шажный ход	Способы передвижения на лыжах. Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Передвижение п\п 2-х шажным ходом от 1200м до 2,700м. Развитие выносливости.	
51	3	Попеременный 2-шажный ход	Способы передвижения на лыжах. Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Передвижение п\п 2-х шажным ходом от 1200м до 2,700м. Развитие выносливости.	
52	4	Одновременный бесшажным и одношажный ход (стартовый вариант)	Особенности физической подготовки лыжника Одновременный бесшажный и одновременный одношажный ход — основной и стартовый варианты. Техника перемещения.. Развитие координации, выносливости. Эстафеты.	
53	5	Одновременный бесшажным и одношажный ход (стартовый вариант)	Особенности физической подготовки лыжника Одновременный бесшажный и одновременный одношажный ход — основной и стартовый варианты. Техника перемещения.. Развитие координации, выносливости. Эстафеты.	
54	6	Переход с одновременных ходов на попеременные	Одновременный одношажный стартовый и основной варианты. Т/безопасности при перемещении по дистанции. Перемещение изученными способами от 2000 до 3500 метров.	
55	7	Подъем в гору скользящим шагом	Подъем в гору скользящим шагом Т/безопасности при торможениях. Прохождение дистанции от 2300 до 4000 метров.	
56	8	Преодоление препятствий. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Преодоление бугров и впадин при преодолении дистанции.	
57	9	Преодоление препятствий. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Преодоление бугров и впадин при преодолении дистанции.	
58	10	Горнолыжная техника	Повторение ранее изученного материала. Спуски с поворотами и торможениями. Передвижение на лыжах до 3 км	
59	11	Горнолыжная техника	Повторение ранее изученного материала. Спуски с поворотами и торможениями. Передвижение на лыжах до 3 км	
60	12	Коньковые хода	Повторение ранее изученного материала. Передвижение на лыжах коньковым ходом (при наличии условий). Работа рук при перемещении	

			коньковыми ходами. Перемещение изученными способами до 3,500м	
61	13	Коньковые хода	Повторение ранее изученного материала. Передвижение на лыжах коньковым ходом (при наличии условий). Работа рук при перемещении коньковыми ходами. Перемещение изученными способами до 3,500м	
62	14	Коньковые хода	Повторение ранее изученного материала. Передвижение на лыжах коньковым ходом (при наличии условий). Работа рук при перемещении коньковыми ходами. Перемещение изученными способами до 3,500м	
63	15	Переход с хода на ход	Передвижение изученными способами по 200-300м от 1800м до 4000м по пересеченной местности.. Развитие выносливости.	
64	16	Переход с хода на ход	Передвижение изученными способами по 200-300м от 1800м до 4000м по пересеченной местности. Развитие выносливости.	
65	17	Прохождение дистанции д-3км. ю-5км.	Прохождение дистанции без учета времени. Развитие выносливости..	
66	18	Прохождение дистанции д-3км. ю-5км.	Прохождение дистанции без учета времени. Развитие выносливости.	
67	19	Прохождение дистанции д-3км. ю-5км.	Прохождение дистанции без учета времени. Развитие выносливости.	
68	20	Прохождение дистанции д-3км. ю-5км.	Прохождение дистанции без учета времени. Развитие выносливости.	
69	1	Передача мяча в тройках и парах у сетки с последующей передачей через сетку	Влияние игровых упражнений на развитие двигательных способностей. Передача мяча в тройках и парах у сетки с последующей передачей через сетку. Двусторонняя игра.	
70	2	Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки	Влияние игровых упражнений на развитие двигательных способностей. Передача мяча в тройках и парах у сетки с последующей передачей через сетку. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки. Дусторонняя игра.	
71	3	Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки	Влияние игровых упражнений на развитие двигательных способностей. Передача мяча в тройках и парах у сетки с последующей передачей через сетку. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки. Дусторонняя игра.	
72	4	Прием мяча отраженного сеткой	Передача мяча в тройках и парах у сетки с последующей передачей через сетку. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки. Прием мяча отраженного сеткой. Двусторонняя игра.	
73	5	Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки	Влияние игровых упражнений на развитие двигательных способностей. Передача мяча в тройках и парах у сетки с последующей передачей через сетку. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки Дусторонняя игра.	
74	6	Верхняя прямая подача мяча	Расстановка игроков команды защиты. Блокирование мяча. Подбор мяча	

			после отскока от блока. Подстраховка игроков. Двусторонняя игра.	
75	7	Верхняя прямая подача мяча	Расстановка игроков команды защиты Блокирование мяча. Подбор мяча после отскока от блока. Подстраховка игроков. Двусторонняя игра.	
76	8	Верхняя прямая подача. Нападающий удар и блокирование	Верхняя прямая подача. Прием подачи, передача к сетке в зону 3, передача в зону 4, 2, нападающий удар или передача мяча на сторону соперника в прыжке. Двусторонняя игра.	
77	9	Верхняя прямая подача. Нападающий удар и блокирование	Верхняя прямая подача. Прием подачи, передача к сетке в зону 3, передача в зону 4, 2, нападающий удар или передача мяча на сторону соперника в прыжке. Двусторонняя игра.	
78	10	Тактика игры в защите	Выход на ударную позицию. Нападающий удар, обманный удар. Скидывание мяча. Роль пасующего игрока. Двусторонняя игра.	
79	11	Тактика игры в защите	Выход на ударную позицию. Нападающий удар, обманный удар. Скидывание мяча. Роль пасующего игрока. Двусторонняя игра.	
80	12	Тактика игры в нападении	Тактика игры. Судейство.	
81	1	Тактика игры в нападении	Тактика игры. Судейство.	
82	2	Индивидуальные и командные действия в нападении и защите	Индивидуальные и командные действия в нападении и защите. Верхняя прямая подача. Прием подачи, передача к сетке в зону 3, передача в зону 4, 2, нападающий удар или передача мяча на сторону соперника в прыжке. Двусторонняя игра.	
83	3	Индивидуальные и командные действия в нападении и защите	Индивидуальные и командные действия в нападении и защите. Верхняя прямая подача. Прием подачи, передача к сетке в зону 3, передача в зону 4, 2, нападающий удар или передача мяча на сторону соперника в прыжке. Двусторонняя игра.	
84	4	Двусторонняя игра		
85	5	Двусторонняя игра		
86	6	Двусторонняя игра		
87	7	Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Кроссовая подготовка	Кросс по пересеченной местности. в беге. Развитие выносливости. Распределение сил по дистанции. Финиширование в беге на длинные дистанции.	
88	8	Кроссовая подготовка.	Равномерный бег 15 минут. Техника бега по пересеченной местности. Дыхание при беге, безопасность во время бега. Подвижные игры. Развитие выносливости	
89	9	Кроссовая подготовка	Кросс по пересеченной местности. Развитие выносливости.	

			Распределение сил по дистанции. Финиширование в беге на длинные дистанции.	
90	10	Кроссовая подготовка.	Равномерный бег 15 минут. Техника бега по пересеченной местности. Дыхание при беге, безопасность во время бега. Подвижные игры. Развитие выносливости	
91	1	Низкий старт. Спринтерский бег.	Низкий старт до 20–30 м, бег с ускорением 40–50 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	
92	2	Стартовый разгон	Низкий старт набор скорости (пробегание 30 м), бег с ускорением 70–80 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты.	
93	3	Бег по дистанции на 100м	Высокий старт до 20–30 м, бег с ускорением 80-100 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	
94	4	Бег100	Специальные беговые упражнения, Бег на результат 100 м. Развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Игра Лапта.	
95	5	Прыжок в длину с разбега.	Обучение подбору разбега в прыжках в длину Прыжок с 7–9 шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	
96	6	Прыжок в длину с разбега	Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги» на результат и технику выполнения. Подвижная игра — Лапта.	
97	7	Прыжки в длину Метание гранаты	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. ОРУ. СБУ. Метание гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств	
98	8	Метание гранаты на дальность.	ОРУ. Метание мяча в цель и на дальность. Бег в равномерном темпе до 2700 м. Развитие выносливости скоростно-силовых качеств.	
99	9	Метание гранаты на дальность. Финальное усилие.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты на дальность. Пробегание дистанции до 2500м в медленном темпе развитие выносливости, скоростно-силовых качеств.	
100	10	Распределение сил по дистанции	Бег 1000м Равномерный бег 15 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	
101	11	Распределение сил по дистанции	Бег 1000м Равномерный бег 15 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	
102	12	Бег на выносливость	Бег 2000 и 3000м на результат. Распределение сил по дистанции.	

11 класс

Учебник: , «Физическая культура 10-11 классы» М.Я. Виленский, Просвещение, 2010

Всего: 102 часа

Недельная нагрузка: 3 часа

№	№	Наименование разделов и тем	Содержание работы на уроке	Дата проведения /корректировка
1 полугодие (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры)				
1	1	<i>Легкая атлетика.</i> Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Биохимические основы техники бега, прыжков, метаний	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 50–60 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	
2	2	<i>Спринтерский бег.</i> Старт, разгон и бег по дистанции	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	
3	3	Финиширование в спринтерском беге	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 90–100 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	
4	4	Бег 100м на результат	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	
5	5	Президентские состязания	Тестирование уровня физической подготовленности школьников по программе «Президентские состязания»	
6	6	<i>Прыжок в длину.</i> Биохимические основы прыжков	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	
7	7	Подбор разбега. Отталкивание в прыжках. Приземление.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Разбег Отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств. Приземление в прыжках Основы прыжков	
8	8	Прыжок в длину «согнув ноги»	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	
9	9	<i>Метания.</i> Виды метаний.	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. Т/Б.	
10	10	Финальное усилие.	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике,	
11	11	Метание гранаты	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	

12	12	Метание гранаты	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	
13	1	Волейбол. Техника безопасности на уроках по волейболу. Передачи, перемещения	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Развитие координационных способностей.	
14	2	Передачи, перемещения	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Развитие координационных способностей.	
15	3	Передача мяча со сменой мест.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей	
16	4	Верхняя прямая подача мяча	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	
17	5	Верхняя прямая подача мяча	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	
18	6	Передача мяча сверху 2-мя руками в парах и тройках.	Основные правила игры в волейбол и «пионербол». Терминология технических приемов игры в волейбол. Передача мяча сверху 2-мя руками. Развитие координационных способностей.	
19	7	Передача мяча снизу 2-мя руками после перемещения вперед	Основные правила игры в волейбол и «пионербол». Передача мяча сверху 2-мя руками после перемещения вперед. Развитие координационных способностей. Двусторонняя игра в волейбол	
20	8	Передача мяча в тройках и парах у сетки с последующей передачей через сетку	Влияние игровых упражнений на развитие двигательных способностей. Передача мяча в тройках и парах у сетки с последующей передачей через сетку. Двусторонняя игра.	
21	9	Передача мяча в тройках и парах у сетки с последующей передачей через сетку	Влияние игровых упражнений на развитие двигательных способностей. Передача мяча в тройках и парах у сетки с последующей передачей через сетку. Двусторонняя игра.	
22	10	Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки	Влияние игровых упражнений на развитие двигательных способностей. Передача мяча в тройках и парах у сетки с последующей передачей через сетку. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки Т/Б в игре. Двусторонняя игра.	
23	11	Прием мяча отраженного сеткой	Передача мяча в тройках и парах у сетки с последующей передачей через сетку. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки. Прием мяча отраженного сеткой. Т/Б в игре. Двусторонняя игра.	

24	12	Верхняя прямая подача. Нападающий удар и блокирование	Верхняя прямая подача. Прием подачи, передача к сетке в зону 3, передача в зону 4, 2, нападающий удар или передача мяча на сторону соперника в прыжке. Двусторонняя игра.
25	1	Гимнастика. Техника безопасности на уроках по гимнастике. Висы и упоры. М.- перекладина. Д. брусья	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине Угол в упоре. Повтор изученного в 9 кл. размахивание изгибами и подтягиванием. Подъем разгибом. Оборот назад. Развитие силы.
26	2	Соскок прогнувшись. Комбинации из ранее изученных элементов.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Развитие силы Ю. подтягивание, подъем переворотом. Размахивания. Соскок махом назад. Д. вскок в упор прогнувшись, опускание в вис сидя, вис прогнувшись, переворот в упор. Соскок споворотом
27	3	Комбинация из изученных элементов	Подтягивание на перекладине Угол в упоре. Повтор изученного в 9 кл. Размахивание изгибами и подтягиванием. Подъем разгибом. Оборот назад. Спад дугой вперед махом назад соскок.
28	4	Кувырки вперед и назад. Комбинации из элементов	Повороты в движении. Перестроение в движении «разведением и слиянием». ОРУ на гибкость. Ю. длинный кувырок. Кувырок вперед и назад. Стойка на голове с выходом в стойку на руках (с помощью.) равновесие. Д. мост, равновесие. Кувырки. Комбинации из элементов. Ходьба по бревну-повороты -соскок прогнувшись
29	5	Стойка на голове и руках.	Ю. равновесие в сторону, кувырок вперед -назад, стойка на голове и руках, кувырок прыжок прогнувшись. Д. «Ласточка»-кувыров вперед-назад- стойка на лопатках-кувырок в полушпагат-мост
30	6	Комбинации из элементов	Ю. равновесие в сторону, кувырок вперед -назад, стойка на голове и руках, кувырок прыжок пр-сь. Д. «Ласточка»-кувыров вперед-назад- стойка на лопатках-кувырок в полушпагат-мост
31	7	Брусья подъем махом вперед.	Ю. И.П. - упор на предплечьях, размахивание, подъем махом вперед, кувырок вперед, сед ноги врозь, перехват, стойка на предплечьях, кувырок вперед, упор, размахивание, соскок махом назад с поворотом на 90 градусов.

			Д. Вис сидя, толчком одной махом другой-вис прогнувшись, оборот вперед в упор, сед углом рука в сторону, встать, равновесие, соскок махом назад	
32	8	Комбинация из элементов на брусьях	Ю. И.П. - упор на предплечьях, размахивание, подъем махом вперед, кувырок вперед, сед ноги врозь, перехват, стойка на предплечьях, кувырок вперед, упор , размахивание , соскок махом назад с поворотом на 90 градусов. Д. Вис сидя, толчком одной махом другой-вис прогнувшись, оборот вперед в упор, сед углом рука в сторону, встать, равновесие, соскок махом назад	
33	9	Прыжки через скакалку	Прыжки через скакалку. Работа на снарядах по желанию	
34	10	Фазы опорного прыжка	Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Фазы опорного прыжка. Развитие силы Ю.- Опорный прыжок конь в длину; Д. - конь в ширину	
35	11	Опорный прыжок через козла	Техника прыжка через козла. Прием задолженностей. Подтягивание на перекладине	
36	12	Опорный прыжок через козла	Техника прыжка через козла. Прием задолженностей. Подтягивание на перекладине	
37	1	Верхняя прямая подача. Нападающий удар и блокирование	Верхняя прямая подача. Прием подачи, передача к сетке в зону 3, передача в зону 4, 2, нападающий удар или передача мяча на сторону соперника в прыжке. Двусторонняя игра.	
38	2	Индивидуальные и командные действия в нападении и защите	Индивидуальные и командные действия в нападении и защите. Верхняя прямая подача. Прием подачи, передача к сетке в зону 3, передача в зону 4, 2, нападающий удар или передача мяча на сторону соперника в прыжке. Двусторонняя игра.	
39	3	Индивидуальные и командные действия в нападении и защите	Индивидуальные и командные действия в нападении и защите. Верхняя прямая подача. Прием подачи, передача к сетке в зону 3, передача в зону 4, 2, нападающий удар или передача мяча на сторону соперника в прыжке. Двусторонняя игра.	
40	4	Тактика игры в защите	Расстановка игроков команды защиты. Блокирование мяча. Подбор мяча после отскока от блока. Подстраховка игроков. Двусторонняя игра.	
41	5	Тактика игры в защите	Расстановка игроков команды защиты. Блокирование мяча. Подбор мяча после отскока от блока. Подстраховка игроков. Двусторонняя игра.	

42	6	Тактика игры в нападении	Выход на ударную позицию. Нападающий удар, обманный удар. Скидывание мяча. Роль пасующего игрока. Двусторонняя игра.	
43	7	Тактика игры в нападении	Выход на ударную позицию. Нападающий удар, обманный удар. Скидывание мяча. Роль пасующего игрока. Двусторонняя игра.	
44	8	Двусторонняя игра	Тактика игры. Судейство.	
45	9	Двусторонняя игра	Тактика игры. Судейство.	
46	10	Двусторонняя игра	Тактика игры. Судейство.	
47	11	Двусторонняя игра	Тактика игры. Судейство.	
48	12	Двусторонняя игра	Тактика игры. Судейство.	
2 полугодие (легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры)				
49	1	Лыжная подготовка. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Способы передвижения на лыжах	Строевая подготовка с лыжами в руках. правила проведения самостоятельных занятий. Способы передвижения на лыжах. Передвижение п\п 2-х шажным ходом. Передвижение одновременными ходами.	
50	2	Попеременный 2-шажный ход	Способы передвижения на лыжах. Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Передвижение п\п 2-х шажным ходом от 1200м до 2,700м. Развитие выносливости.	
51	3	Попеременный 2-шажный ход	Способы передвижения на лыжах. Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Передвижение п\п 2-х шажным ходом от 1200м до 2,700м. Развитие выносливости.	
52	4	Одновременный бесшажным и одношажный ход (стартовый вариант)	Особенности физической подготовки лыжника Одновременный бесшажный и одновременный одношажный ход — основной и стартовый варианты. Техника перемещения. Развитие координации, выносливости. Эстафеты.	
53	5	Одновременный бесшажным и одношажный ход (стартовый вариант)	Особенности физической подготовки лыжника Одновременный бесшажный и одновременный одношажный ход — основной и стартовый варианты. Техника перемещения. Развитие координации, выносливости. Эстафеты.	
54	6	Переход с одновременных ходов на попеременные	Одновременный одношажный стартовый и основной варианты. Перемещение изученными способами от 2000 до 3500 метров.	
55	7	Переход с одновременных ходов на попеременные	Одновременный одношажный стартовый и основной варианты. Перемещение изученными способами от 2000 до 3500 метров.	
56	8	Подъем в гору скользящим шагом	Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции от 2300 до 4000 метров.	
57	9	Подъем в гору скользящим шагом	Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции от 2300 до	

			4000 метров.	
58	10	Преодоление препятствий. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Преодоление бугров и впадин при преодолении дистанции.	
59	11	Преодоление препятствий. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Преодоление бугров и впадин при преодолении дистанции.	
60	12	Горнолыжная техника	Повторение ранее изученного материала. Спуски с поворотами и торможениями. Передвижение на лыжах до 3 км	
61	13	Горнолыжная техника	Повторение ранее изученного материала. Спуски с поворотами и торможениями. Передвижение на лыжах до 3 км	
62	14	Коньковые хода	Повторение ранее изученного материала. Передвижение на лыжах коньковым ходом (при наличии условий). Работа рук при перемещении коньковыми ходами. Перемещение изученными способами до 3,500м	
63	15	Коньковые хода	Повторение ранее изученного материала. Передвижение на лыжах коньковым ходом (при наличии условий). Работа рук при перемещении коньковыми ходами. Перемещение изученными способами до 3,500м	
64	16	Переход с хода на ход	Передвижение изученными способами по 200-300м от 1800м до 4000м по пересеченной местности. Развитие выносливости.	
65	17	Переход с хода на ход	Передвижение изученными способами по 200-300м от 1800м до 4000м по пересеченной местности. Развитие выносливости.	
66	18	Прохождение дистанции д-3км. ю-5км.	Прохождение дистанции без учета времени. Развитие выносливости.	
67	19	Прохождение дистанции д-3км. ю-5км.	Прохождение дистанции без учета времени. Развитие выносливости.	
68	20	Прохождение дистанции д-3км. ю-5км.	Прохождение дистанции без учета времени. Развитие выносливости.	
69	1	Баскетбол. Техника безопасности на уроках по баскетболу. Правила игры	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Учебная игра.	
70	2	Правила игры	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Учебная игра.	
71	3	Правила игры	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Учебная игра.	
72	4	Сочетание приемов: ведение, передач, бросок. Учебная игра.	Ведение, передачи, приемы и броски мяча. Развитие координационных способностей.	
73	5	Сочетание приемов: ведение, передач, бросок. Учебная игра.	Ведение, передачи, приемы и броски мяча. Развитие координационных способностей.	
74	6	Сочетание приемов: ведение, передач,	Ведение, передачи, приемы и броски мяча. Развитие координационных	

		бросок. Учебная игра.	способностей.	
75	7	Действия игроков в защите	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра	
76	8	Действия игроков в защите	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра	
77	9	Действия игроков в защите	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра	
78	10	Действия игроков в защите	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра	
79	11	Тактика игры в защите и нападении.	Тактика игры в защите и нападении. Развитие координационных способностей. Двусторонняя игра.	
80	12	Тактика игры в защите и нападении.	Тактика игры в защите и нападении. Развитие координационных способностей. Двусторонняя игра.	
81	1	Тактика игры в защите и нападении.	Тактика игры в защите и нападении. Развитие координационных способностей. Двусторонняя игра.	
82	2	Тактика игры в защите и нападении.	Тактика игры в защите и нападении. Развитие координационных способностей. Двусторонняя игра.	
83	3	Учебная игра, судейство	Учебная игра, судейство	
84	4	Учебная игра, судейство	Учебная игра, судейство	
85	5	Учебная игра, судейство	Учебная игра, судейство	
86	6	Учебная игра, судейство	Учебная игра, судейство	
87	7	Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Кроссовая подготовка	Кросс по пересеченной местности. Развитие выносливости. Распределение сил по дистанции. Финиширование в беге на длинные дистанции.	
88	8	Кроссовая подготовка.	Равномерный бег 15 минут. Техника бега по пересеченной местности. Дыхание при беге. Подвижные игры. Развитие выносливости	
89	9	Кроссовая подготовка	Кросс по пересеченной местности. Развитие выносливости. Распределение сил по дистанции. Финиширование в беге на длинные дистанции.	
90	10	Кроссовая подготовка.	Равномерный бег 15 минут. Техника бега по пересеченной местности. Дыхание при беге. Подвижные игры. Развитие выносливости	
91	1	Низкий старт. Спринтерский бег.	Низкий старт до 20–30 м, бег с ускорением 40–50 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	
92	2	Стартовый разгон	Низкий старт набор скорости (пробегание 30 м), бег с ускорением 70–80 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты.	
93	3	Бег по дистанции на 100м	Высокий старт до 20–30 м, бег с ускорением 80-100 м, специальные	

			беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	
94	4	Бег100	Специальные беговые упражнения, Бег на результат 100 м. Развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Игра Лапта.	
95	5	<i>Прыжок в длину с разбега.</i>	Обучение подбору разбега в прыжках в длину Прыжок с 7–9 шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	
96	6	Прыжки в длину. <i>Метание гранаты</i>	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. ОРУ. СБУ. Метание гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств	
97	7	Прыжок в длину с разбега	Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги» на результат и технику выполнения. Подвижная игра — Лапта.	
98	8	Метание гранаты на дальность. Финальное усилие.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты на дальность. Пробегание дистанции до 2500м в медленном темпе развитие выносливости, скоростно-силовых качеств.	
99	9	Метание гранаты на дальность.	ОРУ. Метание мяча в цель и на дальность. Т /безопасности при метании мяча. Бег в равномерном темпе до 2700 м. Развитие выносливости скоростно-силовых качеств.	
100	10	Распределение сил по дистанции	Равномерный бег 15 минут. Техника бега по пересеченной местности. Дыхание при беге. Подвижные игры. Развитие выносливости	
101	11	Распределение сил по дистанции	Бег 1000м Равномерный бег 15 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	
102	12	Бег на выносливость	Бег 2000 и 3000м на результат. Распределение сил по дистанции.	