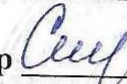
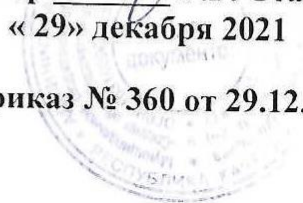


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Петрозаводского городского округа
«Средняя общеобразовательная школа № 29 им. Сепсяковой Т.Ф.»
(МОУ «Средняя школа № 29»)

УТВЕРЖДАЮ

Директор  Г.Г. Сталевская
« 29 » декабря 2021

Приказ № 360 от 29.12.2021



Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
основной общеобразовательной программы
среднего общего образования
10-11 классы
Срок реализации – 2 года

Разработчики: Лукина А.А., Черных С.Н.

Программа рассмотрена на заседании
Методического объединения учителей
« 20 » декабря 2021

Программа принята на заседании
педагогического совета школы

Протокол № 29 от 29.12.2021 г

Петрозаводск
2021

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 10-11-х классов составлена на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования;
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2017) и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 10—11 классы» (М.: Просвещение).

Используется линия УМК:

Физическая культура 10-11 классы. Автор: В.И.Лях и другие. – М. Просвещение, 2019 год.

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.

Планируемые результаты

К важнейшим личностным результатам освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования относятся следующие убеждения и качества:

1. 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.

2. 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 российского 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), воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

3. 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.

4. 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.

5. 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, бережные 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; эстетические отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

6. 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.

7. 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.

8. 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.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» выражаются и 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.

Регулятивные УУД

Выпускник научится:

1. Самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
2. Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
3. Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
4. Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
5. Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

6. Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
7. Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные УУД:

Выпускник научится:

1. Искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
2. Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
3. Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
4. 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;
5. Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
6. Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
7. Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные УУД:

Выпускник научится:

1. 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;
2. При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
3. Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
4. Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
5. Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметными результатами изучения учебного предмета «Физическая культура» являются следующие умения, которым учащиеся научатся и получат 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).

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.

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.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
10-11 КЛАССЫ**

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.

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.

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.

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.*

Гимнастика с элементами акробатики:

Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом; перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.

Освоение висов и упоров: подъем в упор силой, вис согнувшись- вис прогнувшись сзади; подъем переворотом (юноши).

Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок (девушки).

Освоение и совершенствование опорных прыжков.

Прыжок ноги врозь(юноши); прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой(девушки).

Освоение и совершенствование акробатических упражнений: длинный кувырок через препятствие 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; прыжки в глубину с высоты 150-180 см; комбинация из ранее разученных приемов (юноши).

Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках. Комбинация из ранее изученных элементов.

Легкая атлетика

Совершенствование техники спринтерского бега.

Варианты низкого старта. Низкий старт и стартовый разгон с 10-20 метров у юношей и девушек в 10 классе до 30-40 метров в 11 классе. Бег с ускорением до 40 метров. Бег на 60 метров. Бег на 100 метров, 100 метров на результат.

Овладение техникой эстафетного бега. Передача эстафеты в парах.

Эстафеты 4x25м по прямой; то же на повороте; эстафеты 4x50 и 4x100 метров.

Совершенствование техники длительного бега.

Равномерный бег 15-20 минут (10 класс); 20-25 минут(11 класс). Техника бега на 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки). Кроссовая подготовка.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Прыжок в длину с разбега до 13-15 шагов способом «согнув ноги», и «прогнувшись».

Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

Метание в горизонтальные и вертикальные цели (расстояние до цели: у юношей до 18-20 метров, у девушек 12-14 метров). Метание гранаты на дальность.

Лыжная подготовка.

10 класс. Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с прокатом. Переход с неоконченным толчком одной палки. Преодоление подъемов и припятствий на лыжах: перешагивание небольшого припятствия прямо и в сторону; перепрыгивание в сторону; пределение пологих, мало- и среднепокатых склонов; подъемы средней протяженности.

11 класс. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных ходов (распределение сил на лыжне; резкое ускорение; приемы борьбы с противниками). Прохождение дистанции до 5 км.

Баскетбол.

Совершенствование техники передвижений.

Совершенствование техники ловли и передачи мяча: передача одной рукой снизу; одной рукой сбоку.

Совершенствование техники ведения мяча: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.

Совершенствование техники бросков мяча: бросок одной и двумя руками в прыжке; броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния; броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций; штрафной бросок.

Совершенствование техники защитных действий: вырывание и выбивание; перехват; накрывание.

Совершенствование техники перемещений и владения мячом.

Совершенствование тактики игры: командное нападение; взаимодействие с заслоном; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

Волейбол

Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину; прием мяча с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину; прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе; передача мяча сверху двумя руками.

Совершенствование техники подачи мяча: верхняя прямая подача.

Совершенствование техники нападающего удара: прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом.

Совершенствование техники защитных действий: блокирование (индивидуальное и групповое).

Совершенствование тактики игры: индивидуальные и групповые действия в нападении; командные тактические действия в нападении; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

Используемый УМК:

Физическая культура 10-11 классы. Автор: В.И.Лях и другие. – М. Просвещение, 2019 год.

Место учебного предмета в учебном плане

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год
10	3	105
11	3	105

10 – класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		юноши			девушки		
	Учащиеся	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”
10	Челночный бег 3*10 м, сек	7.2	7.7	8.1	8.4	8.9	9.5

10	Бег 30 м, секунд	4.8 и меньше	5.2-5.5	5.6 и больше	4.9 и меньше	5.4-5.8	5.9 и больше
10	Бег 1000м. сек.	209	242	257	262	311	329
10	Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
10	Бег 3000 м.(ю) ;2000 м.(д) мин	12,40	13,30	14,30	10,20	11,15	12,10
10	Прыжки в длину с места	240	220	190	210	185	170
10	Подтягивание на перекладине	11	9	7	16	12	7
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
10	Наклоны вперед из положения сидя	26	16	5	26	16	10
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа				52	45	37

11 - класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Учащиеся	юноши			девушки		
			“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
11	Челночный бег 3*10 м, сек	7.2	7.8	8.2	8.6	9.2	9.7	
11	Бег 30 м, секунд	4.7 и меньше	5.1-5.4	5.5	4.9 и меньше	5.4-5.8	5.9 и больше	
11	Бег 1000м. сек.	203	233	249	262	294	310	
11	Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0	
11	Бег 3000 м.(ю);2000 м,(д) мин	12,20	13,00	14,00	10,00	11,10	12,20	
11	Прыжки в длину с места	250	230	195	215	190	175	
11	Подтягивание на перекладине	12	10	8	17	13	9	
11	Сгибание и разгибание рук в упорелёжа	32	27	22	20	15	10	
11	Наклоны вперед из положения сидя	20	11	0	19	13	10	

11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа				56	48	40
----	---	--	--	--	----	----	----

**Содержание учебного предмета
Годовое распределение
сетки часов на разделы по рабочей программе физического воспитания
при 3-х урочных занятиях в неделю в 10 – 11 классах.**

Разделы рабочей программы	Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования	Классы	Классы	Всего часов
		10	11	
Основы знаний о физкультурной деятельности	Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы	4	4	8
Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой	Основы техники безопасности и профилактика травматизма	1	1	
Способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью:	Двигательные действия и навыки, действия и приёмы в подвижных и спортивных играх			
- Гимнастика, акробатика		14	14	28
- Лыжня подготовка		16	16	32
- Баскетбол		20	20	40
- Волейбол		18	18	36
- Лёгкая атлетика		24	24	48
- Кроссовая подготовка		6	6	12
ИТОГО:		105	105	210

**Тематическое планирование
10 класс**

№ урока	Тема урока	Воспитательные аспекты	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
Общетеоретические и исторические сведения (1час)			
1	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.	-содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Расширяют и укрепляют знания о роли физической культуры в профилактике заболеваний и укреплении здоровья
Легкая атлетика (12 часов)			
<i>Спринтерский бег (5 часов)</i>			
2	Низкий старт (10-20 м). Стартовый разгон. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	-содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
3	Низкий старт (10-20 м). Стартовый разгон. Бег с ускорением до 40 метров. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	-содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. Изучают основы техники эстафетного бега.
4	Низкий старт (10-20 м). Стартовый разгон, Бег по дистанции 60 м.Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	-содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.

		жизни;	
5	Бег в среднем темпе (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	-содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
6	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	-содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м) Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
<i>Прыжок в длину с разбега (3 часа)</i>			
7-8	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	-содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
9	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств		
<i>Метание мяча и гранаты (3 часа)</i>			
10	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча	-содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; - формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
11	Метание гранаты из различных положений (ю)», метание	-содействия формированию у детей	Описывают технику выполнения метания. Применяют данные

	гранаты (д). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	позитивных жизненных ориентиров и планов; - формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
12	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;	Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
<i>Совершенствование техники длительного бега. Кроссовая подготовка(4 часа)</i>			
13	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;	Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.
14	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; - формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.
15	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;	Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.
16	Бег (3000 м) – юноши, (2000 м) – девушки. на результат. Развитие выносливости	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; - формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.
Баскетбол (11 часов)			
17-18	Совершенствование передвижений и остановок	содействия формированию у детей	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические

	<p>игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ</p>	<p>позитивных жизненных ориентиров и планов; - формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;</p>	<p>действия. Соблюдают правила безопасности.</p>
19-20	<p>Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств</p>	<p>формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;</p>	<p>Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.</p>
21-22	<p>Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 x 2). Развитие скоростных качеств</p>	<p>содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; - формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;</p>	<p>Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.</p>
23-24	<p>Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3). Развитие скоростных качеств</p>	<p>содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; - формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;</p>	<p>Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.</p>
25-26	<p>Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через</p>	<p>содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; - формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;</p>	<p>Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.</p>

	заслон. Развитие координационных качеств.		
27	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Совершенствование техники бросков мяча. Штрафной бросок. Учебная игра баскетбол.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; - формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.

Общетеоретические и исторические сведения (1 час)

28	Роль оздоровительных систем в формировании здорового образа жизни, сохранении высокой творческой активности, предупреждении проф.заболеваний и вредных привычек.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; - формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Расширяют и углубляют знания о роли оздоровительных систем в жизни человека.
----	--	--	--

Гимнастика с элементами акробатики (14 часов)

29	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках (девушки). Развитие координационных способностей.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; - формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (<i>5 элементов</i>). Соблюдают правила безопасности.
30	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках (девушки).	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; - формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (<i>5 элементов</i>). Соблюдают правила безопасности.

	Развитие координационных способностей.		
31	<p>Повороты в движении. ОРУ на месте.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении.</p> <p>Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (<i>с помощью</i>).</p> <p>Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках (девушки).</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>	<p>содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; - формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;</p>	<p>Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (<i>5 элементов</i>).</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p>
32	<p>Комбинация из разученных элементов</p> <p>Прыжки в глубину.</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; - формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;</p>	<p>Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (<i>5 элементов</i>).</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p>
33	<p>Комбинация из разученных элементов</p> <p>Лазание по канату.</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; - формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;</p>	<p>Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (<i>5 элементов</i>).</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p>
34	<p>Комбинация из разученных элементов.</p> <p>Лазание по канату.</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; - формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;</p>	<p>Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (<i>5 элементов</i>).</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p>
35	<p>Опорный прыжок через коня (прыжок ноги врозь -юноши; прыжок углом с косога разбега толчком</p>	<p>содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; - формирование</p>	<p>Описывать технику и выполнять опорные прыжки. Соблюдают правила безопасности.</p>

	одной ноги девушки) Развитие скоростно-силовых качеств.	ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	
36	Опорный прыжок через коня (прыжок ноги врозь -юноши; прыжок углом с косога разбега толчком одной ноги девушки) Развитие скоростно-силовых качеств.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; - формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Описывать технику и выполнять опорные прыжки. Соблюдают правила безопасности.
37	Опорный прыжок через коня (прыжок ноги врозь -юноши; прыжок углом с косога разбега толчком одной ноги девушки) Развитие скоростно-силовых качеств.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; - формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Описывать технику и выполнять опорные прыжки. Соблюдают правила безопасности.
38	Повороты в движении. Подъем в упор силой - юноши. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь – девушки. Развитие силы.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; - формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности.
39	Повороты в движении. Подъем в упор силой - юноши. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь – девушки. Развитие силы.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; - формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности.
40	Вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре юноши. Толчком двух ног вис углом –	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -	Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности.

	девушки. Развитие силы.	формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	
41	Вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре юноши. Толчком двух ног вис углом – девушки. Развитие силы.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; - формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности.
42	Вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре юноши. Толчком двух ног вис углом – девушки. Развитие силы.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; - формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности.
ВОЛЕЙБОЛ (6 часов)			
43	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; - формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
44	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; - формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.

	способностей.		
45	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; - формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
46	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; - формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
47	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; - формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
48	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; - формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
Общетеоретические и исторические сведения (1 час)			
49	Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; - формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Расширяют и углубляют знания о способах регулирования физ.нагрузок.

ВОЛЕЙБОЛ (9 часов)

ВОЛЕЙБОЛ (9 часов)			
50	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; - формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
51	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; - формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
52	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; - формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
53	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; - формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
54	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; - формирование	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.

	<p>через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>	<p>ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;</p>	
55	<p>Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; - формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;</p>	<p>Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.</p>
56	<p>Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; - формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;</p>	<p>Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.</p>
57	<p>Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; - формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;</p>	<p>Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.</p>
58	<p>Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу.</p>	<p>содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; - формирование ответственного</p>	<p>Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.</p>

	<p>Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>	<p>отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;</p>	
<p>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (16 часов)</p>			
59-60	<p>ТБ на уроках л/п. Первая помощь при обморожениях.</p> <p>Попеременный двухшажный ход.</p> <p>Одновременный одношажный ход</p> <p>Прохождение дистанции 3 км.</p>	<p>содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; - формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;</p>	<p>Уметь:проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p>
61-62	<p>Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход.</p> <p>Одновременный двухшажный ход.</p> <p>Попеременный двухшажный ход.</p> <p>Спуски, подъемы, торможения.</p> <p>Прохождения дистанции 3км.</p>	<p>содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; - формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;</p>	<p>Уметь:проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой. Соблюдают правила безопасности.</p>
63-64	<p>Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход.</p> <p>Одновременный двухшажный ход.</p> <p>Попеременный двухшажный ход.</p> <p>Спуски, подъемы, торможения.</p> <p>Прохождения дистанции 4 км.</p>	<p>содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; - формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;</p>	<p>Уметь:проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы.Соблюдают правила безопасности.</p>

65-66	Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения. Прохождение дистанции до 4 км.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; - формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Уметь:проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, спуски, подъемы, торможение.Соблюдают правила безопасности.
67-68	Техника изученных ходов, прохождение дистанции до5км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа. Преодоление подъемов и припятствий на лыжах: перешагивание небольшого припятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; - формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Уметь:проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, преодоление спусков, подъемов, торможение, преодоление припятствий. Соблюдают правила безопасности.
69-70	Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Прохождение дистанции 5 км. Преодоление пологих, мало- и среднепокатых склонов.Подъемы средней протяженности.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; - формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Уметь:проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, преодоление спусков, подъемов, торможение, преодоление припятствий.Соблюдают правила безопасности.
71-72	Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Переход с прокатом. Прохождение дистанции 5 км. Преодоление подъемов и припятствий на лыжах: перешагивание небольшого припятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; - формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, преодоление спусков, подъемов, торможение, преодоление припятствий. Соблюдают правила безопасности.

73-74	Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Прохождение дистанции 5 км. Преодоление пологих, мало- и среднепокатых склонов. Подъемы средней протяженности.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; - формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, преодоление спусков, подъемов, торможение, преодоление припятствий. Соблюдают правила безопасности.
ВОЛЕЙБОЛ (4 часа)			
75	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу (сверху) с падением-перекатом на спину. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое и индивидуальное блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; - формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
76	Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину, с падением и перекатом в сторону на бедро и спину; прием одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Верхняя прямая подача. Нападающий удар (прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом).	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; - формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
77	Совершенствование тактики игры: индивидуальные и групповые действия в нападении; командные	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; - формирование ответственного	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.

	тактические действия в нападении; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.	отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	
78	Совершенствование тактико-технических действий в учебной игре волейбол.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; - формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
Общетеоретические и исторические сведения (1 час)			
79	Индивидуальная подготовка корригирующей направленности.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; - формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Разрабатывают и демонстрируют выполнение индивидуального комплекса коррекционных упражнений.
Баскетбол (9 часов)			
80	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на мест и в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; - формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
81	Совершенствование техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. Совершенствование техники ведения мяча. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Штрафной бросок. Учебная игра.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; - формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
82	Совершенствование техники передвижений. Передача мяча одной	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила

	<p>рукой снизу, сбоку. Совершенствование техники защитных действий (вырывание и выбивание). Совершенствование тактики игры (командное нападение, индивидуальные, групповые и командные действия в защите). Учебная игра баскетбол. Развитие физических качеств.</p>	<p>формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;</p>	<p>безопасности.</p>
83	<p>Совершенствование техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. Совершенствование техники защитных действий (вырывание и выбивание). Совершенствование тактики игры (командное нападение, индивидуальные, групповые и командные действия в защите). Учебная игра баскетбол. Развитие физических качеств.</p>	<p>содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; - формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;</p>	<p>Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.</p>
84	<p>Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.</p>	<p>содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; - формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;</p>	<p>Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.</p>
85	<p>Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.</p>	<p>содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; - формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;</p>	<p>Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.</p>
86	<p>Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и</p>	<p>содействия формированию у детей позитивных жизненных</p>	<p>Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила</p>

	владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.	ориентиров и планов; - формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	безопасности.
87	Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; - формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
88	Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; - формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
Легкая атлетика (12 часов)			
<i>Спринтерский бег (5 часов)</i>			
89	Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт Стартовый разгон (10-20 метров). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
90	Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт. Стартовый разгон (10-20 метров). Бег с ускорением до 40 метров. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
91	Совершенствование техники спринтерского	содействия формированию у детей позитивных	Описывают технику выполнения беговых упражнений.

	бега. Низкий старт. Стартовый разгон (10-20 метров). Бег на 60 метров. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
92	Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт. Стартовый разгон (10-20 метров). Бег на 100 метров в среднем темпе. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
93	Низкий старт. Стартовый разгон (10-20 метров). Бег на 100 метров на результат. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники спринтерского бега.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
<i>Прыжок в длину с разбега (3 часа)</i>			
94	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
95	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.

96	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
<i>Метание мяча и гранаты (2 часа)</i>			
97	Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
98	Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание гранаты из различных исходных положений (ю), метание гранаты (д). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
99	Бег (до 20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Демонстрируют технику гладкого бега и бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.
100-101	Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Демонстрируют технику гладкого бега и бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.

102-103	Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Демонстрируют технику гладкого бега и бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.
104-105	Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Демонстрируют технику бега на длинную дистанцию. Соблюдают правила безопасности.

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	Определенные способы	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				юноши			девушки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9—5,3 5,9—5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,6 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3—8,7 9,3—8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-словые	Прыжок в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170—190 170—190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300-1400 1300-1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклоны вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12—14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол. раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол. раз	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13—15 13—15	18 и выше 18

		(девушки)						
--	--	-----------	--	--	--	--	--	--

Тематическое планирование 11 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов на тему	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
Общетеоретические и исторические сведения (1 час)			
1	Основы законодательства Российской Федерации по физической культуре. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Углубляют и расширяют знания по основам законодательства Российской Федерации по физической культуре и спорту.
Легкая атлетика (12 часов)			
<i>Спринтерский бег (5 часов)</i>			
2	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Эстафетный бег (4x25м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
3	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег с ускорением до 40 метров. Финиширование. Овладение техникой эстафетного бега(4x25м по прямой, то же на повороте). Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. Изучают основы техники эстафетного бега.
4	Низкий старт (до 30-40м). Стартовый разгон, Бег по дистанции 60 м. Финиширование. Эстафетный бег(4x50м).	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих

	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
5	Бег в среднем темпе (100 м). Эстафетный бег(4x100 м). Развитие скоростных способностей.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; - формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
6	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег(4x50м). Развитие скоростных способностей	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; - формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м) Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
Прыжок в длину с разбега (3 часа)			
7-8	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; - формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
9	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	содействия формированию у детей позитивных жизненных	

		ориентиров и планов; - формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	
<i>Метание мяча и гранаты (3 часа)</i>			
10	Метание мяча на дальность (расстояние до цели: у юношей до 18-20 метров, у девушек 12-14 метров). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы метания мяча.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
11	Метание гранаты в горизонтальные и вертикальные цели (ю)», метание гранаты (д). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
12	Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
<i>Совершенствование техники длительного бега. Кроссовая подготовка(4часа)</i>			
13	Равномерный бег(20 мин). Специальные беговые	содействия формированию у детей позитивных жизненных	Демонстрируют технику равномерного бега.

	упражнения. Развитие выносливости.	ориентиров и планов; - формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Соблюдают правила безопасности.
14	Равномерный бег(до25 мин). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; - формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Демонстрируют технику равномерного бега. Соблюдают правила безопасности.
15	Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; - формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.
16	Бег (3000 м) – юноши, (2000 м) – девушки. на результат. Развитие выносливости	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; - формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Демонстрируют технику длительного бега на время. Соблюдают правила безопасности.
Баскетбол (11 часов)			
17-18	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.

19-20	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
21-22	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 x 2). Развитие скоростных качеств	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
23-24	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3). Развитие скоростных качеств	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
25-26	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.

	Развитие координационных качеств.		
27	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Совершенствование техники бросков мяча. Штрафной бросок. Учебная игра баскетбол.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.

Общетеоретические и исторические сведения (1 час)

28	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Расширяют и углубляют свои знания по использованию здоровьесберегающих технологий.
----	---	---	--

Гимнастика с элементами акробатики (14 часов)

29	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках (девушки). Развитие координационных способностей.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.
30	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках (девушки). Развитие координационных способностей.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.
31	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках (девушки). Развитие координационных способностей.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.
32	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Комбинация из разученных элементов Лазание по канату. Развитие скоростно-	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила

	СИЛОВЫХ качеств.	к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	безопасности.
33	Комбинация из разученных элементов Лазание по канату. Развитие скоростно-силовых качеств.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.
34	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Лазание по канату. Развитие скоростно-силовых качеств.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.
35	Опорный прыжок через коня (прыжок ноги врозь -юноши; прыжок углом с косого разбега толчком одной ноги девушки) Развитие скоростно-силовых качеств.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Описывать технику и выполнять опорные прыжки. Соблюдают правила безопасности.
36	Опорный прыжок через коня (прыжок ноги врозь -юноши; прыжок углом с косого разбега толчком одной ноги девушки) Развитие скоростно-силовых качеств.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Описывать технику и выполнять опорные прыжки. Соблюдают правила безопасности.
37	Опорный прыжок через коня (прыжок ноги врозь -юноши; прыжок углом с косого разбега толчком одной ноги девушки) Развитие скоростно-силовых качеств.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Описывать технику и выполнять опорные прыжки. Соблюдают правила безопасности.
38	Повороты в движении. Подъем в упор силой - юноши. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь – девушки. Развитие силы.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности.
39	Повороты в движении. Подъем в упор силой - юноши. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь – девушки. Развитие силы.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование	Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности.

		ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	
40	Вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре юноши. Толчком двух ног вис углом – девушки. Развитие силы.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности.
41	Вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре юноши. Толчком двух ног вис углом – девушки. Развитие силы.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности.
42	Вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре юноши. Толчком двух ног вис углом – девушки. Развитие силы.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности.

ВОЛЕЙБОЛ (6 часов)

4 3	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; - формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; 1	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
4 4	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прямой нападающий удар. Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; - формирование ответственного отношения к своему	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.

4 5	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
4 6	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прямой нападающий удар. Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; - формирование ответственного отношения к своему	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
4 7	Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Передача мяча сверху двумя руками. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
4 8	Совершенствование техники приема и передач мяча. Нападающий удар с переводом. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; - формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.

Общетеоретические и исторические сведения (1 час)

49	Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Расширяют и углубляют знания о способах регулирования физ.нагрузок.
----	--	---	---

ВОЛЕЙБОЛ (9 часов)			
50	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Совершенствование техники приема и передач мяча. Нападающий удар с переводом. Верхняя прямая подача. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
51	Совершенствование техники приема и передач мяча. Нападающий удар с переводом. Верхняя прямая подача. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
52	Совершенствование техники приема и передач мяча. Нападающий удар с переводом. Прямой нападающий удар через сетку. верхняя прямая подача. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
53	Совершенствование техники приема и передач мяча. Нападающий удар с переводом. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Прием мяча от сетки. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
54	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей		Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
55	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.	

56	Совершенствование техники защитных действий: блокирование (индивидуальное и групповое). Нападение через 2-ю зону. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
57	Совершенствование техники защитных действий: блокирование (индивидуальное и групповое). Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
58	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Совершенствование техники защитных действий: блокирование (индивидуальное и групповое). Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (16 часов)

5 9 - 6 0	ТБ на уроках л/п. Первая помощь при обморожениях.Переход с одновременных ходов на попеременные. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3 км.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Уметь:проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой. Соблюдают правила безопасности.
6 1 - 6 2	Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения. Прохождения дистанции 3км.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Уметь:проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Соблюдают правила безопасности.
6 3 - 6 4	Техникалыжныхходовипереходовсодногоходанадругой. Попеременныйчетырёхшажныйход. Одновременныйдвухшажныйход. Попеременныйдвухшажныйход. Спуски, подъемы, торможения. Элементы	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Уметь:проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Соблюдают правила безопасности.

	тактики лыжных ходов(распределение сил на лыжне; резкое ускорение; приемы борьбы с противниками). прохождение дистанции до 4 км.	образе жизни;	
6 5 - 6 6	Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения.Элементы тактики лыжных ходов(распределение сил на лыжне; резкое ускорение; приемы борьбы с противниками). прохождение дистанции до 4 км..	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;	Уметь:проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Соблюдают правила безопасности.
6 7 - 6 8	Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа. Преодоление подъемов и припятствий на лыжах: перешагивание небольшого припятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;	Уметь:проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Соблюдают правила безопасности.
6 9 - 7 0	Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Прохождение дистанции 5 км. Преодоление пологих, мало- и среднепокатых склонов. Подъемы средней протяженности.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Уметь:проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Соблюдают правила безопасности.
7 1 - 7 2	Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Переход с прокатом. Прохождение дистанции 5 км. Преодоление подъемов и припятствий на лыжах: перешагивание небольшого припятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Соблюдают правила безопасности.
7 3 - 7 4	Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Прохождение дистанции 5 км. Преодоление пологих, мало- и среднепокатых склонов. Подъемы средней протяженности.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Соблюдают правила безопасности.
ВОЛЕЙБОЛ (4 часа)			

7 5	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Совершенствование техники приема и передач мяча. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое и индивидуальное блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
7 6	Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину, с падением и перекатом в сторону на бедро и спину; прием одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Верхняя прямая подача. Нападающий удар (прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом).	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
7 7	Совершенствование тактики игры: индивидуальные и групповые действия в нападении; командные тактические действия в нападении; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
7 8	Совершенствование тактико-технических действий в учебной игре волейбол.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.

Общетеоретические и исторические сведения (1 час)

7 9	Самостоятельные занятия физическими упражнениями.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Практически применяют полученные знания при подготовке и участии в соревнованиях в избранном виде спорта.
--------	---	---	---

Баскетбол (9 часов)

8 0	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на мест и в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
8 1	Совершенствование техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. Совершенствование техники ведения мяча (вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой). Броски мяча после двух шагов и в		Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.

	прыжке с близкого и среднего расстояния. Штрафной бросок. Учебная игра.		
8 2	Совершенствование техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. Совершенствование техники защитных действий (вырывание и выбивание). Совершенствование тактики игры (командное нападение, индивидуальные, групповые и командные действия в защите). Учебная игра баскетбол. Развитие физических качеств.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
8 3	Совершенствование техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. Совершенствование техники защитных действий (вырывание и выбивание). Совершенствование тактики игры (командное нападение, индивидуальные, групповые и командные действия в защите). Учебная игра баскетбол. Развитие физических качеств.		Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
8 4	Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
8 5	Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
8 6	Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
8 7	Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
8 8	Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.
Легкая атлетика (12 часов)			

Спринтерский бег (5 часов)

8 9	Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Эстафетный бег (4x25м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
9 0	Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт. Стартовый разгон (30-40 метров). Бег с ускорением до 40 метров. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
9 1	Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт. Стартовый разгон (30-40 метров). Бег на 60 метров. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
9 2	Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт. Стартовый разгон (30-40 метров). Бег на 100 метров в среднем темпе. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
9 3	Низкий старт. Стартовый разгон (30-40 метров). Бег на 100 метров на результат. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники спринтерского бега.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.

Прыжок в длину с разбега (3 часа)

9 4	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
--------	--	---	---

9 5	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; -формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
9 6	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.		Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.

Метание мяча и гранаты (2 часа)

9 7	Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание в горизонтальные и вертикальные цели (расстояние до цели: у юношей до 18-20 метров, у девушек 12-14 метров). Метание гранаты на дальность.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; - формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
9 8 - 9 9	Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание гранаты из различных исходных положений (ю), метание гранаты (д). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.		Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим

			физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.
<i>Совершенствование техники длительного бега. Кроссовая подготовка(4часа)</i>			
1 0 0 - 1 0 1	Совершенствовать технику длительного бега. Равномерный бег(до25 мин). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; - формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Демонстрируют технику равномерного бега. Соблюдают правила безопасности.
1 0 2 - 1 0 3	Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. Совершенствовать технику длительного бега.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; - формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Демонстрируют технику равномерного бега. Соблюдают правила безопасности.
1 0 4	Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. Совершенствовать технику длительного бега.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; - формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Демонстрируют технику гладкого бега и бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.
1 0 5	Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. Совершенствовать технику длительного бега.	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; - формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	Демонстрируют технику бега на длинную дистанцию. Соблюдают правила безопасности.

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.