

МКОУ «Каргапольская средняя общеобразовательная школа им. Героя Советского Союза  
Н.Ф.Махова»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ «КСОШ  
им. Героя Советского  
Союза Н.Ф. Махова»  
Л.Н. Федотова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
Физическая культура  
учебный предмет (курс)

---

10-11 класс

Исполнитель:  
учитель физической культуры Колупаев А.В.

р. п. Каргаполье

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (далее РПУП) на уровне среднего общего образования для обучения учащихся 10-11 классов МКОУ «Каргапольская СОШ им. Героя Советского Союза Н.Ф. Махова» составлена на основе:

При определении содержания учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования учитывались требования и рекомендации к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Порядок разработки и структура РПУП выдержаны в строгом соответствии с требованиями Положения о рабочей программе учебного предмета (ФГОС)

Реализация РПУП в МКОУ « Каргапольская СОШ им. Героя Советского Союза Н.Ф. Махова» осуществляется на основе **учебно-методических комплексов** по физической культуре В. И. Ляха, А.А. Зданевич (10-11классы.Издательство "Просвещение").

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

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

**Задачами** изучения учебного предмета «Физическая культура» являются:

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

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

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

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

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

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

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

## МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебный предмет «Физическая культура» изучается на уровне среднего общего образования в качестве обязательного предмета в 10-11 классах.

Нормативный срок реализации РПУП на уровне среднего общего образования составляет 2 года. Общее количество учебных часов на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 10-11 классах составляет 204 часов.

### *Распределение учебных часов по классам*

Классы	Недельное распределение учебных часов	Количество учебных недель	Количество часов по годам обучения
10 класс	3 часа	34 недель	102 часов
11 класс	3 часа	34 недель	102 часов
<i>Итого:</i>			<i>204 часов</i>

## ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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 русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите; уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн); формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения; воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

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, готовности к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества; готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; экологическая культура, бережное отношение к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности; эстетическое отношение к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

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 получают возможность научиться:

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

### **Основные направления воспитательной деятельности (из стратегии развития воспитания в Российской Федерации в период до 2025 года)**

#### **1. Гражданское воспитание включает:**

1.1 создание условий для воспитания у детей активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;



- 1.2 развитие культуры межнационального общения;
- 1.3 формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;
- 1.4 воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- 1.5 развитие правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- 1.6 развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;
- 1.7 формирование стабильной системы нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- 1.8 разработку и реализацию программ воспитания, способствующих правовой, социальной и культурной адаптации детей, в том числе детей из семей мигрантов.

## **2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности предусматривает:**

- 2.1 создание системы комплексного методического сопровождения деятельности педагогов и других работников, участвующих в воспитании подрастающего поколения, по формированию российской гражданской идентичности;
- 2.2 формирование у детей патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России на основе развития программ патриотического воспитания детей, в том числе военно-патриотического воспитания;
- 2.3 повышение качества преподавания гуманитарных учебных предметов, обеспечивающего ориентацию обучающихся в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- 2.4 развитие у подрастающего поколения уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества;
- 2.5 развитие поисковой и краеведческой деятельности, детского познавательного туризма.
- 2.6 российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- 2.7 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);

## **3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей осуществляется за счет:**

- 3.1 развития у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- 3.2 формирования выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра;

- 3.3 развития сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;
- 3.4 расширения сотрудничества между государством и обществом, общественными организациями и институтами в сфере духовно-нравственного воспитания детей, в том числе традиционными религиозными общинами;
- 3.5 содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;
- 3.6 оказания помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.
- 3.7 физическое, эмоциональное, психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности;
- 3.8 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;
- 3.9 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).

#### **4. Приобщение детей к культурному наследию предполагает:**

- 4.1 эффективное использование уникального российского культурного наследия, в том числе литературного, музыкального, художественного, театрального и кинематографического;
- 4.2 создание равных для всех детей возможностей доступа к культурным ценностям;
- 4.3 воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;
- 4.4 увеличение доступности детской литературы для семей, приобщение детей к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы;
- 4.5 создание условий для доступности музейной и театральной культуры для детей;
- 4.6 развитие музейной и театральной педагогики;
- 4.7 поддержку мер по созданию и распространению произведений искусства и культуры, проведению культурных мероприятий, направленных на популяризацию российских культурных, нравственных и семейных ценностей;
- 4.8 создание и поддержку производства художественных, документальных, научно-популярных, учебных и анимационных фильмов, направленных на нравственное, гражданско-патриотическое и общекультурное развитие детей;
- 4.9 повышение роли библиотек, в том числе библиотек в системе образования, в приобщении к сокровищнице мировой и отечественной культуры, в том числе с использованием информационных технологий;
- 4.10 создание условий для сохранения, поддержки и развития этнических культурных традиций и народного творчества.
- 4.11 готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

## **5. Популяризация научных знаний среди детей подразумевает:**

- 5.1 содействие повышению привлекательности науки для подрастающего поколения, поддержку научно-технического творчества детей;
- 5.2 создание условий для получения детьми достоверной информации о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества.

## **6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья включает:**

- 6.1 формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;
- 6.2 формирование в детской и семейной среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;
- 6.3 создание для детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, условий для регулярных занятий физической культурой и спортом, развивающего отдыха и оздоровления, в том числе на основе развития спортивной инфраструктуры и повышения эффективности ее использования;
- 6.4 развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;
- 6.5 предоставление обучающимся образовательных организаций, а также детям, занимающимся в иных организациях, условий для физического совершенствования на основе регулярных занятий физкультурой и спортом в соответствии с индивидуальными способностями и склонностями детей;
- 6.6 использование потенциала спортивной деятельности для профилактики асоциального поведения;
- 6.7 содействие проведению массовых общественно-спортивных мероприятий и привлечение к участию в них детей.

## **7. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение реализуется посредством:**

- 7.1 воспитания у детей уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям;
- 7.2 формирования у детей умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей;
- 7.3 развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
- 7.4 содействия профессиональному самоопределению, приобщения детей к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.
- 7.5 готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- 7.6 потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
- 7.7 готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей;
- 7.8

## **8. Экологическое воспитание включает:**

- 8.1 развитие у детей и их родителей экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;

- 8.2 воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии.
- 8.3 формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни
- 8.4 овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни**

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

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

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

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

Формы организации занятий физической культурой.

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

### **Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

### **Раздел 3. Физическое совершенствование**

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

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

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

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10-11 классы)**

№ п/ п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		10-11
1	<b>Базовая часть</b>	81
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	ПУПАВ (предупреждение употребления психоактивных в-в)	4
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14
1.4	Лёгкая атлетика	28
1.5	Лыжная подготовка	14
1.6	Спортивные игры (баскетбол)	21
2	<b>Вариативная часть</b>	21
	Спортивные игры (волейбол)	21
	Итого	102

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**10 класс**

Учащийся 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).

*Учащийся получит возможность научиться:*

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

## 11 класс

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

**ПРИЛОЖЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**10 -11 класс**

Контрольное упражнение

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Бег 60м, с	9,3 и меньше	9,4-10,1	10,2 и больше	8,5 и меньше	8,6-9,7	9,8 и больше
Бег 1000м, с	4,35 и меньше	4,36-6,20	6,21 и больше	3,50 и меньше	3,51-5,40	5,41 и больше
Бег 2000м (девочки), Бег 3000 м (мальчики)	9,50 и меньше	9,51-11,20	11,21 и больше	12,40	12,41-14,30	14,31 и больше
Прыжок в высоту, см	120 и больше	106-119	105 и меньше	125 и больше	111-124	110 и меньше
Метание гранаты (700 г), м	20 и больше	16-19	15 и меньше	35 и больше	29-34	28 и меньше
	20 и больше	16-19	15 и меньше	35 и больше	29-34	28 и меньше
Передача мяча в парах (сверху, снизу)	30 и больше	22-29	21 и меньше	30 и больше	22-29	21 и меньше
Передача мяча сверху двумя руками над собой	20 и больше	16-19	15 и меньше	20 и больше	16-19	15 и меньше
Передача мяча снизу двумя руками над собой	20 и больше	16-19	15 и меньше	20 и больше	16-19	15 и меньше
Подача мяча (верхняя прямая, нижняя), 5 попыток	5	4	3	5	4	3
Штрафной бросок, 5 попыток	4-5	3	2	4-5	3	2



Контрольные тесты 10-11 класс

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Бег 30м, с	4,7 и меньше	4,8 – 5,5	5,6 и больше	4,9 и меньше	5,0 – 5,6	5,7 и больше
Челночный бег 3×10м, с	8,0и меньше	8,1-8,5	8,6 и меньше	7,5 и меньше	7,6-8,1	8,2 и больше
Прыжок в длину с места, см	190 и больше	175-189	174 и меньше	220и больше	200-219	199 и меньше
Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин	140 и больше	126-139	125 и меньше	130 и больше	116-129	115 и меньше
Подтягивания (девочки из положения лежа), количество раз	21 и больше	18-20	17 и меньше	11 и больше	9-10	8 и меньше
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, количество раз	14 и больше	9-13	8 и меньше	-	-	-
Поднимание туловища, количество раз за 1 мин	40 и больше	34-39	33 и меньше	50 и больше	44-49	43 и меньше
Наклон из положения сидя, см	16 и больше	9-15	16 и меньше	13 и больше	7-12	6 и меньше

## Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 10 классов – 3 часа.

№	дата		Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Основные задачи воспитательной деятельности
	Заплан	Факт.				
<b>Физическое совершенствование. Базовые виды спорта школьной программы</b>						
<b>Легкая атлетика( всего28ч) 13ч</b>						
<b>Овладение техникой спринтерского бега 5ч</b>						
1			Инструктаж по ТБ (легкая атлетика). Теория: «Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность». Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт бег д 30 м, 100м.	Вводный первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. ОРУ, беговые упражнения, бег из различных исходных положений, с различным положением рук, бег с высокого старта 30 и 100 м.	Знать требования инструкций. Устный опрос	6,6 6,2
2			Овладение техникой спринтерского бега. Стартовый разгон. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег 60 и 400м.	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	
3			Овладение техникой спринтерского бега. Финальное усилие. Эстафетный бег. Передача эстафеты. Бег 500м.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	
4			Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт. Бег 200м с барьерами. Челночный бег 4х9	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта 1 -2 х 30 – 60 метров. Высокий. старт – челночный бег 4х9 метров – на результат.	Уметь демонстрировать скоростной бег	
5			Овладение техникой спринтерского бега. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м.	ОРУ, специальные беговые упражнения, беговые упражнения на выносливость.	Уметь демонстрировать скоростной бег	
<b>Овладение техникой метания малого мяча в цель 2ч</b>						
6			Метание гранаты 500-750 с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель.	. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность и в горизонтальную цель. 6- минутный бег.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	6,6 6,2
7			Бросок набивного мяча ( девушки - 2кг, юноши-3кг) двумя руками из различных исходных положений и с двух шагов, с трех шагов. С четырех шагов вперед-вверх.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18	Демонстрация правильности броска	

				метров, девушки – до 12 – 14 метров		
<b>Овладение техникой прыжка в длину 2ч</b>						
8-9			Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Способом «согнув ноги» - отталкивание, движение в полете и приземлении.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	6,6 6,2
<b>Овладение техникой прыжка в высоту 2ч</b>						
10-11			Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега, способом перешагивание.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту с 7– 9 шагов разбега – тренировочный и на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	6,6 6,2
<b>Развитие скоростно-силовых способностей 2ч</b>						
12			Теория: « влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития». Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ специальные беговые. 15 минут теории. Бег с препятствиями. Бег 500м на результат. Преодоление полосы препятствий.	Тестирование бега на 500м	6,6 6,2
13			Совершенствование скоростно-силовых способностей	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.	
<b>ПУПАВ ( профилактика употребления психоактивных веществ) 1ч</b>						
14			Моя внешность . Бег до 3000 м. Чувства, которые мы переживаем.	Теория ПУПАВ 25 мин. Специальные упражнения для разогрева мышц, бег 3000м	Корректировка техники бега	6,6 6,2
<b>Спортивные игры ( всего- 42 ч)</b>						
<b>Баскетбол 13 ч</b>						
15			Инструктаж по ТБ. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Инструктаж ТБ(баскетбол). ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	6,6 6,2 6,7
16			Овладение техникой ловли и передачи мяча	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.	выполнение различных вариантов передачи мяча	
17			Освоение техники ведения мяча	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты	Демонстрация правильного ведения	6,6 6,2

			ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	мяча	6,7
18-19		Овладение техникой бросков мяча	ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния . Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.	Демонстрация техники бросков	
20-21		Освоение техники индивидуальной защиты	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния . Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра	Корректировка тактики защиты	
22-23		Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Демонстрация всех приемов в баскетболе	
24-25		Освоение тактики игры	ОРУ, специальные беговые упражнения с мячом. Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3,4:4 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом(3:2). Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмерка)	Самоанализ тактики игры.	
26-27		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Адаптивная физическая культура.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра	Применение в игре защитных действий.	6,6 6,2
<b>2 я четверть- 21 час</b>			<b>ПУПАВ- 1 ч., Баскетбол – 8 ч., Гимнастика с элементами акробатики – 12 ч.</b>		
			<b>ПУПАВ (профилактика употребления психоактивных веществ) 1 ч.</b>		

28			Как преодолеть конфликт? Насилие.	Беседа на тему конфликтов, разбор конкретных примеров, собственные примеры, мирное урегулирование конфликтов. Что такое насилие, методы противостояния этому явлению, уголовная ответственность за данные поступки.	Осознание избегания конфликтных ситуаций. Как противостоять насилию	3,2 3,3 3,4 3,5 3,6
<b>Баскетбол – 8 часов</b>						
29			Овладение техникой ловли и передачи мяча	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.	выполнение различных вариантов передачи мяча	6,6 6,2
30			Освоение техники ведения мяча	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Демонстрация правильного ведения мяча	
31			Овладение техникой бросков мяча	ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния . Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.	Демонстрация техники бросков	
32			Освоение индивидуальной техники защиты	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния . Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра	Корректировка тактики защиты	6,6 6,2 6,7
33			Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Демонстрация всех приемов в баскетболе	

34-35			Освоение тактики игры	ОРУ, специальные беговые упражнения с мячом. Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3,4:4 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом(3:2). Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмерка)	Самоанализ тактики игры.	
36			Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Адаптивная физическая культура.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра	Применение в игре защитных действий.	
<b>Гимнастика. Гимнастика с основами акробатики 12 ч</b>						
37			Основы знаний. Инструктаж по ТБ. Освоение строевых упражнений.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями, юноши – штангой. Комплекс ритмической гимнастики – девушки. Комплекс с гимнастической скамейкой - юноши.	Фронтальный опрос (по теории). Совершенствование строевых упражнений.	6,6 6,2 6,7
38			Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование двигательных способностей. Гимнастические упражнения без предметов (совместные и индивидуальные). Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
39			Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование двигательных способностей. Гимнастические упражнения с предметами (совместные и индивидуальные). Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
40			Освоение и совершенствование висов и упоров.	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки ( на разновысоких брусьях) вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	

				Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.		
41-42			Освоение опорных прыжков	ОРУ, специальные упражнения, упражнения на гибкость, бег с препятствиями. Опорные прыжки – мальчики; прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см); девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота – 110см).	Демонстрация и правильность выполнения опорного прыжка	
43-44			Освоение акробатических комбинаций	ОРУ, Беговые упражнения, упражнения на развитие мышц плечевого пояса. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.	Демонстрация комплексов акробатических упражнений.. текущий	
45			Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. 6-минутный бег. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча .	Демонстрация самостоятельно комплексов акробатических упражнений..	
46			Развитие гибкости	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование двигательных способностей. Гимнастические упражнения с предметами (совместные и индивидуальные). Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений	
47			Развитие координационных способностей.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Демонстрация координационных способностей.	6,6 6,2 6,7
48			Развитие силовых способностей и силовой выносливости	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	
<b>3 я четверть 30 часов</b>			<b>ПУПАВ ( профилактика употребления психоактивных веществ) 2ч</b>			
49			Близкие отношения и риск.  Как заражаются ВИЧ?	Отношения между противоположным полом, к чему может привести ранняя половая связь Основные способы заражения ВИЧ, меры предосторожности.		6,1

Гимнастика 2 часа						
50-51			Освоение и совершенствование висов и упоров.	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки ( на разновысоких брусьях) вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	6,6 6,2
<b>Лыжная подготовка. Лыжные гонки. 14 ч</b>						
52			Инструктаж по ТБ. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Подборка лыжного инвентаря. Правила пользования лыжными мазями.	Инструктаж по технике безопасности при ходьбе на лыжах и пользовании лыжами. Подборка инвентаря и его подготовка к занятиям на лыжах.	Уметь правильно подобрать спортивный инвентарь (лыжи), правильное пользование мазями лыжными в зависимости от погодных условий.	6,6 6,2
53			Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Оказание первой медицинской помощи при обморожениях и травмах.	Тестирование «Лыжи – как вид спорта», практическое занятие по оказанию ПМП.	Корректировка действий по оказанию ПМП	
54-55			Освоение техники лыжных ходов. Попеременный четырехшажный ход.	Попеременный четырехшажный ход, дистанция 4000м	Корректировка техники движения	6,6 6,2 6,7
56-57			Освоение техники лыжных ходов. Попеременный четырехшажный ход.	Попеременный четырехшажный ход, дистанция 4000м	Корректировка техники движения	
58-59			Освоение техники лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременный..	Коньковый ход, переходы с попеременного хода на одновременный . Преодоление дистанции на время 3000м.	Индивидуальная дозировка	
60-61			Освоение техники лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременный..	Коньковый ход Прохождение дистанции 5000м .	Индивидуальная работа выборочно	
62-63			Освоение техники лыжных ходов. Преодоление контруклона.	Переход с попеременных ходов на одновременные. Контруклон, его преодоление.	Корректировка техники движения	
64			Освоение техники лыжных ходов. Преодоление контруклонов. Прохождение дистанции 5 км.	Спуски и подъемы Преодоление контруклона на оценку, прохождение дистанции 5000м.	Дозировка прохождения дистанции	
65			Освоение техники лыжных ходов. Горнолыжная эстафета с	Лыжная эстафета.	Замеры скоростного движения	



			преодолением препятствий.			
<b>ПУПАВ (профилактика употребления психоактивных веществ) 1ч</b>						
66			Рискованное поведение и ВИЧ Безопасное поведение и ВИЧ	От чего чаще всего заражаются Вич – инфекцией и как это связано с нашим поведением. Избежание заражения ВИЧ в повседневной жизни. Случай заражения ВИЧ по халатности медперсонала.		6,4
<b>Спортивные игры</b>						
<b>Волейбол 12 ч</b>						
67			Инструктаж по ТБ. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	нструктаж ТБ по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	Корректировка техники выполнения упражнений	6,6 6,2
68			Освоение техники приема и передачи мяча.	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Корректировка техники выполнения упражнений	6,6 6,2
69			Развитие координационных способностей. Овладение игрой и развитие психомоторных способностей	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная.	6,6 6,2 6,7
70			Развитие выносливости. Знания о спортивной игре.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная.	
71			Освоение техники нижней прямой подачи.	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная.	
72			Освоение техники прямого нападающего удара	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из	Уметь демонстрировать технику.	

				зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.		
73			Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей и их совершенствование.	Демонстрация скоростно-силовых способностей.	
74			Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная.	
75-76			Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная.	6,6 6,2
77-78			Освоение тактики игры	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. . Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	
<b>4 я четверть - 24 часа</b>				<b>Волейбол – 9 часов, лёгкая атлетика – 15 часов.</b>		
<b>Волейбол – 9 часов</b>						
79			Освоение техники приема и передачи мяча.	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Корректировка техники выполнения упражнений	6,6 6,2 6,7
80			Развитие координационных способностей. Овладение игрой и развитие психомоторных способностей	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка	

				через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	индивидуальная.	
81			Развитие выносливости. Знания о спортивной игре.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная.	
82			Освоение техники нижней прямой подачи.	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7 метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная.	
83			Освоение техники прямого нападающего удара	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику.	6,6 6,2 6,5
84			Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей и их совершенствование.	Демонстрация скоростно-силовых способностей.	
85			Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная.	
86			Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная.	

87			Освоение тактики игры	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. . Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	
<b>Легкая атлетика 15ч</b>						
<b>Овладение техникой спринтерского бега 6 ч</b>						
88			Инструктаж по ТБ (легкая атлетика). Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт бег до30 м, 100м.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта до 100м .	Демонстрировать технику бега по стадиону.	6,6 6,2 6,5
89-90			Овладение техникой спринтерского бега. Стартовый разгон. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег 60 и 400м.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. Бег 400 м.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	
91			Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт. Бег 200м с барьерами. Челночный бег 3х10м.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт – бег 60 метров – на результат. Челночный бег.	Мальчики: «5» - 8.6; «4» - 8.9; «3» - 9,1 Дев.: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7; для 60 м.	
92-93			Овладение техникой спринтерского бега. Финальное усилие. Эстафетный бег. Передача эстафеты. Бег 500м.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь передовать эстафетную палочку.	
<b>Овладение техникой метания малого мяча в цель 2ч</b>						
94			Метание гранаты 500- 750 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	6,6 6,2
95			Бросок набивного мяча ( девушки - 2кг, юноши-3кг) двумя руками из различных исходных положений и с двух шагов, с трех шагов. С четырех шагов вперед-вверх.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров	Уметь демонстрировать технику в целом.	
<b>Овладение техникой прыжка в длину3ч</b>						
96-98			Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Способом «согнув ноги» - отталкивание, движение в полете и	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых	Демонстрация техники прыжка на оценку	6,1 6,6

			приземлении.	шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.		
<b>Овладение техникой прыжка в высоту 2ч</b>						
99-100			Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега, способом перешагивание.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту с 7– 9 шагов разбега – тренировочный и на результат.	Уметь выполнять прыжок в высоту с разбега.	
<b>Развитие скоростно-силовых способностей 2ч</b>						
101-102			Совершенствование скоростно-силовых способностей	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000, 2000, 500 метров – на результат.	Тестирование бега на 500,1000,2000м	6,1 6,5
Всего часов: 102						

### Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 11 классов – 3 часа.

№	дата		Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Основные задачи воспитательной деятельности
	Заплан	Факт.				
<b>Физическое совершенствование. Базовые виды спорта школьной программы</b>						
<b>Легкая атлетика( всего28ч) 13ч</b>						
<b>Овладение техникой спринтерского бега 5ч</b>						
1			Инструктаж по ТБ (легкая атлетика). Теория: «Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность». Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт бег д 30 м, 100м.	Вводный первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. ОРУ, беговые упражнения, бег из различных исходных положений, с различным положением рук, бег с высокого старта 30 и 100 м.	Знать требования инструкций. Устный опрос	6,6 6,2
2			Овладение техникой спринтерского бега. Стартовый разгон. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег 60 и 400м.	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	
3			Овладение техникой спринтерского бега. Финальное усилие. Эстафетный бег. Передача эстафеты. Бег 500м.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	
4			Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт. Бег 200м с барьерами. Челночный бег 4х9	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта 1 -2 х 30 – 60 метров. Высокий. старт – челночный бег 4х9 метров – на результат.	Уметь демонстрировать скоростной бег	
5			Овладение техникой спринтерского	ОРУ, специальные беговые упражнения, беговые	Уметь демонстрировать	

			бега. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м.	упражнения на выносливость.	скоростной бег	
<b>Овладение техникой метания малого мяча в цель 2ч</b>						
6			Метание гранаты 500-750 с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель.	. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность и в горизонтальную цель. 6- минутный бег.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	6,6 6,2
7			Бросок набивного мяча ( девушки - 2кг, юноши-3кг) двумя руками из различных исходных положений и с двух шагов, с трех шагов. С четырех шагов вперед-вверх.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров	Демонстрация правильности броска	
<b>Овладение техникой прыжка в длину 2ч</b>						
8-9			Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Способом «согнув ноги» - отталкивание, движение в полете и приземлении.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	6,6 6,2
<b>Овладение техникой прыжка в высоту 2ч</b>						
10-11			Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега , способом перешагивание.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту с 7– 9 шагов разбега – тренировочный и на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	6,6 6,2
<b>Развитие скоростно-силовых способностей 2ч</b>						
12			Теория: « влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития». Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ специальные беговые. 15 минут теории. Бег с препятствиями. Бег 500м на результат. Преодоление полосы препятствий.	Тестирование бега на 500м	6,6 6,2
13			Совершенствование скоростно-силовых способностей	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.	
<b>ПУПАВ ( профилактика употребления психоактивных веществ) 1ч</b>						
14			Моя внешность . Бег до 3000 м. Чувства, которые мы переживаем.	Теория ПУПАВ 25 мин. Специальные упражнения для разогрева мышц, бег 3000м	Корректировка техники бега	6,6 6,2
<b>Спортивные игры ( всего- 42 ч)</b>						
<b>Баскетбол 13 ч</b>						
15			Инструктаж по ТБ. Овладение	Инструктаж ТБ(баскетбол). ОРУ с мячом. Специальные	Уметь выполнять	6,6

			техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	6,2 6,7
16			Овладение техникой ловли и передачи мяча	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.	выполнение различных вариантов передачи мяча	
17			Освоение техники ведения мяча	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Демонстрация правильного ведения мяча	6,6 6,2 6,7
18-19			Овладение техникой бросков мяча	ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния . Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.	Демонстрация техники бросков	
20-21			Освоение техники индивидуальной защиты	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния . Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра	Корректировка тактики защиты	
22-23			Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Демонстрация всех приемов в баскетболе	
24-25			Освоение тактики игры	ОРУ, специальные беговые упражнения с мячом. Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное	Самоанализ тактики игры.	

				нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3,4:4 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом(3:2). Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмерка)		
26-27			Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Адаптивная физическая культура.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра	Применение в игре защитных действий.	6,6 6,2
<b>2 я четверть- 21 час</b>				<b>ПУПАВ- 1 ч., Баскетбол – 8 ч., Гимнастика с элементами акробатики – 12 ч.</b>		
<b>ПУПАВ (профилактика употребления психоактивных веществ) 1 ч.</b>						
28			Как преодолеть конфликт? Насилие.	Беседа на тему конфликтов, разбор конкретных примеров, собственные примеры, мирное урегулирование конфликтов. Что такое насилие, методы противостояния этому явлению, уголовная ответственность за данные поступки.	Осознание избегания конфликтных ситуаций. Как противостоять насилию	3,2 3,3 3,4 3,5 3,6
<b>Баскетбол – 8 часов</b>						
29			Овладение техникой ловли и передачи мяча	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.	выполнение различных вариантов передачи мяча	6,6 6,2
30			Освоение техники ведения мяча	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Демонстрация правильного ведения мяча	
31			Овладение техникой бросков мяча	ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния . Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.	Демонстрация техники бросков	



32			Освоение индивидуальной техники защиты	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния . Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра	Корректировка тактики защиты	6,6 6,2 6,7
33			Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Демонстрация всех приемов в баскетболе	
34-35			Освоение тактики игры	ОРУ, специальные беговые упражнения с мячом. Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3,4:4 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом(3:2). Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмерка)	Самоанализ тактики игры.	
36			Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Адаптивная физическая культура.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра	Применение в игре защитных действий.	
<b>Гимнастика. Гимнастика с основами акробатики 12 ч</b>						
37			Основы знаний. Инструктаж по ТБ. Освоение строевых упражнений.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями, юноши – штангой. Комплекс ритмической гимнастики – девушки. Комплекс с гимнастической скамейкой - юноши.	Фронтальный опрос (по теории). Совершенствование строевых упражнений.	6,6 6,2 6,7
38			Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование двигательных способностей. Гимнастические упражнения без предметов (совместные и	Корректировка техники выполнения	

			индивидуальные). Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	упражнений. Индивидуальный подход	
39		Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование двигательных способностей. Гимнастические упражнения с предметами (совместные и индивидуальные). Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
40		Освоение и совершенствование висов и упоров.	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки ( на разновысоких брусьях) вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
41-42		Освоение опорных прыжков	ОРУ, специальные упражнения, упражнения на гибкость, бег с препятствиями. Опорные прыжки – мальчики; прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см); девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота – 110см).	Демонстрация и правильность выполнения опорного прыжка	
43-44		Освоение акробатических комбинаций	ОРУ, Беговые упражнения, упражнения на развитие мышц плечевого пояса. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.	Демонстрация комплексов акробатических упражнений.. текущий	
45		Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. 6-минутный бег. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча .	Демонстрация самостоятельно комплексов акробатических упражнений.. текущий	
46		Развитие гибкости	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование двигательных способностей. Гимнастические упражнения с предметами (совместные и индивидуальные). Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений	
47		Развитие координационных способностей.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Демонстрация координационных способностей.	6,6 6,2 6,7

48			Развитие силовых способностей и силовой выносливости	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	
<b>3 я четверть 30 часов</b>			<b>ПУПАВ ( профилактика употребления психоактивных веществ) 2ч</b>			
49			Близкие отношения и риск.  Как заражаются ВИЧ?	Отношения между противоположным полом, к чему может привести ранняя половая связь Основные способы заражения ВИЧ, меры предосторожности.		6,1
<b>Гимнастика 2 часа</b>						
50-51			Освоение и совершенствование висов и упоров.	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки ( на разновысоких брусьях) вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	6,6 6,2
<b>Лыжная подготовка. Лыжные гонки. 14 ч</b>						
52			Инструктаж по ТБ. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Подборка лыжного инвентаря. Правила пользования лыжными мази.	Инструктаж по технике безопасности при ходьбе на лыжах и пользовании лыжами. Подборка инвентаря и его подготовка к занятиям на лыжах.	Уметь правильно подобрать спортивный инвентарь (лыжи), правильное пользование мази лыжными в зависимости от погодных условий.	6,6 6,2
53			Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Оказание первой медицинской помощи при обморожениях и травмах.	Тестирование «Лыжи – как вид спорта», практическое занятие по оказанию ПМП.	Корректировка действий по оказанию ПМП	
54-55			Освоение техники лыжных ходов. Попеременный четырехшажный ход.	Попеременный четырехшажный ход, дистанция 4000м	Корректировка техники движения	6,6 6,2 6,7
56-57			Освоение техники лыжных ходов.	Попеременный четырехшажный ход, дистанция 4000м	Корректировка техники	

			Попеременный четырехшажный ход.		движения	
58-59			Освоение техники лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременный..	Коньковый ход, переходы с попеременного хода на одновременный . Преодоление дистанции на время 3000м.	Индивидуальная дозировка	
60-61			Освоение техники лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременный..	Коньковый ход Прохождение дистанции 5000м .	Индивидуальная работа выборочно	
62-63			Освоение техники лыжных ходов. Преодоление контруклона.	Переход с попеременных ходов на одновременные. Контруклон, его преодоление.	Корректировка техники движения	
64			Освоение техники лыжных ходов. Преодоление контруклонов. Прохождение дистанции 5 км.	Спуски и подъемы Преодоление контруклона на оценку, прохождение дистанции 5000м.	Дозировка прохождения дистанции	
65			Освоение техники лыжных ходов. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	Лыжная эстафета.	Замеры скоростного движения	
<b>ПУПАВ ( профилактика употребления психоактивных веществ) 1ч</b>						
66			Рискованное поведение и ВИЧ Безопасное поведение и ВИЧ	От чего чаще всего заражаются Вич – инфекцией и как это связано с нашим поведением. Избежание заражения ВИЧ в повседневной жизни. Случай заражения ВИЧ по халатности медперсонала.		6,4
<b>Спортивные игры</b>						
<b>Волейбол 12 ч</b>						
67			Инструктаж по ТБ. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	нструктаж ТБ по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	Корректировка техники выполнения упражнений	6,6 6,2
68			Освоение техники приема и передачи мяча.	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Корректировка техники выполнения упражнений	6,6 6,2
69			Развитие координационных способностей. Овладение игрой и развитие психомоторных способностей	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная.	6,6 6,2 6,7
70			Развитие выносливости. Знания о спортивной игре.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и	Корректировка техники выполнения	

				нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	упражнений. Дозировка индивидуальная.	
71			Освоение техники нижней прямой подачи.	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направлениа полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная.	
72			Освоение техники прямого нападающего удара	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику.	
73			Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей и их совершенствование.	Демонстрация скоростно-силовых способностей.	
74			Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная.	
75-76			Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная.	6,6 6,2
77-78			Освоение тактики игры	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. .	Корректировка техники выполнения упражнений	

				Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.		
<b>4 я четверть - 24 часа</b>			<b>Волейбол – 9 часов, лёгкая атлетика – 15 часов.</b>			
<b>Волейбол – 9 часов</b>						
79			Освоение техники приема и передачи мяча.	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Корректировка техники выполнения упражнений	6,6 6,2 6,7
80			Развитие координационных способностей. Овладение игрой и развитие психомоторных способностей	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная.	
81			Развитие выносливости. Знания о спортивной игре.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная.	
82			Освоение техники нижней прямой подачи.	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная.	
83			Освоение техники прямого нападающего удара	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику.	6,6 6,2 6,5
84			Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей и их совершенствование.	Демонстрация скоростно-силовых способностей.	
85			Закрепление техники владения	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные		

			мячом и развитие координационных способностей.	беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная.	
86			Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная.	
87			Освоение тактики игры	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. . Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	
<b>Легкая атлетика 15ч</b>						
<b>Овладение техникой спринтерского бега 6 ч</b>						
88			Инструктаж по ТБ (легкая атлетика). Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт бег до30 м, 100м.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта до 100м .	Демонстрировать технику бега по стадиону.	6,6 6,2 6,5
89-90			Овладение техникой спринтерского бега. Стартовый разгон. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег 60 и 400м.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров. Бег 400 м.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	
91			Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт. Бег 200м с барьерами. Челночный бег 3x10м.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт – бег 60 метров – на результат. Челночный бег.	Мальчики: «5» - 8.6; «4» - 8.9; «3» - 9,1 Дев.: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7; для 60 м.	
92-93			Овладение техникой спринтерского бега. Финальное усилие. Эстафетный бег. Передача эстафеты. Бег 500м.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь передовать эстафетную палочку.	
<b>Овладение техникой метания малого мяча в цель 2ч</b>						
94			Метание гранаты 500- 750 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и	Уметь демонстрировать отведение руки для	6,6 6,2

			заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель.	вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат.	замаха.	
95			Бросок набивного мяча ( девушки - 2кг, юноши-3кг) двумя руками из различных исходных положений и с двух шагов, с трех шагов. С четырех шагов вперед-вверх.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров	Уметь демонстрировать технику в целом.	
<b>Овладение техникой прыжка в длину 3ч</b>						
96-98			Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Способом «согнув ноги» - отталкивание, движение в полете и приземлении.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Демонстрация техники прыжка на оценку	6,1 6.6
<b>Овладение техникой прыжка в высоту 2ч</b>						
99-100			Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега , способом перешагивание.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту с 7– 9 шагов разбега – тренировочный и на результат.	Уметь выполнять прыжок в высоту с разбега.	
<b>Развитие скоростно-силовых способностей 2ч</b>						
101-102			Совершенствование скоростно-силовых способностей	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000, 2000, 500 метров – на результат.	Тестирование бега на 500,1000,2000м	6,1 6,5
Всего часов: 102						