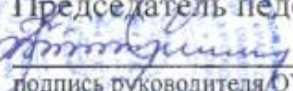


Министерство образования, науки и молодежной политики
Краснодарского края

Государственное казенное учреждение
специальная средняя общеобразовательная школа № 3
города Армавира Краснодарского края
(полное наименование образовательного учреждения)

Утверждено
решением педсовета
протокол № 1 от «31» 08 2020 г.
Председатель педсовета
 Бабаянц С. В.
подпись руководителя ОУ Ф. И. О



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре
(указать учебный предмет, курс)

Уровень образования (классы): среднее общее образование, 10 – 12 классы
(основное общее, среднее общее образование, с указанием классов)

Количество часов: 204

Учитель: Андреев Игорь Константинович

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС СОО и на основе автор-
ской рабочей программы Лях В. И. Физическая культура. Примерные рабочие про-
граммы. Предметная линия учебников В. И. Ляха 10-11 классы: учебное пособие
для общеобразовательных организаций/ В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2019 г
(указать ФГОС, ПООП, УМК, авторскую программу/программы, издательство, год издания)

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с ФГОС СОО и на основе авторской рабочей программы Лях В. И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха 10-11 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2019 г.

Программа соответствует (темы, часы) авторской рабочей программе Лях В. И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха 10-11 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2019 год и учебнику: Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень. - М.: Просвещение 2019 г. В ней конкретизируется содержание предметных тем образовательного стандарта, дается распределение часов по разделам курса и последовательность изучения разделов физической культуры с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, уровня подготовки учащихся-осужденных.

В соответствии с учебным планом ГКУ ССОШ № 3 города Армавира Краснодарского края на предмет "Физическая культура" в 10-12 классах отводится – 204 часа в 10,11,12 классах по 2 часа в неделю (34 учебных недели в учебном году).

По классам часы распределены следующим образом: 10 кл.– 68 часов; 11 кл.– 68 часов; 12 кл.– 68 часов.

Предметом обучения физической культуре в старшей школе продолжает оставаться двигательная (физкультурная) деятельность, которая ориентирована на совершенствование целостной личности в единстве её психофизических, нравственных, волевых и социальных качеств.

Раздел **«Знания о физической культуре»** содержит учебный материал, в процессе освоения которого учащиеся 10—11 классов приобретают знания о роли и значении регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения умственной и физической работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека, а также для подготовки к предстоящей жизнедеятельности.

Осваивая этот раздел, учащиеся узнают также о современных спортивно-оздоровительных системах физических упражнений, приобретают необходимые знания о современном олимпийском и физкультурно-массовом движении в России и в мире, усваивают сведения о порядке осуществления контроля и регулирования физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями, способах регулирования массы человека, формах и средствах контроля индивидуальной физкультурной деятельности.

При планировании учебного процесса по разделу «Знания о физической культуре» следует учесть его связь с осваиваемыми конкретными двигательными умениями и навыками, вопросами развития соответствующих кондиционных и координационных способностей, основами самостоятельных тренировок и занятий wybranнми видами спорта.

В раздел **«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** входят соответствующие учебные задания, выполняя которые учащиеся осваивают основные способы организации, планирования, контроля и регулирования занятий физкультурной и спортивной направленности, проводимых с учётом индивидуальных предпочтений и интересов. В результате добровольного включения учащихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом у них вырабатываются такие важные качества, как целеустремлённость, дисциплинированность, активность, самостоятельность, стремление к физическому и духовному совершенству. Содержание этого раздела должно быть особенно тесно связано с разделом **«Знания о физической культуре»**.

Раздел **«Физическое совершенствование»** включает в себя учебный материал, направленный на овладение базовыми видами спорта школьной программы и основами физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной деятельности. В процессе освоения этого материала задачи формирования необходимых знаний и умений наиболее тесно переплетаются с задачами повышения физической (кондиционной и координационной) подготовленности. Содержание данного раздела ориентировано на гармоничное физическое развитие, разностороннюю физическую подготовку, обогащение и расширение двигательного опыта (посредством овладения новыми, более сложными, чем в основной школе, двигательными действиями), формирование умений применять этот опыт в различных по сложности условиях. Разумеется, в ходе изучения данного материала учащиеся должны повысить свои функциональные возможности и укрепить здоровье.

В разделе **«Тематическое планирование»** отражены планируемые учебные темы и виды деятельности учащихся. В соответствии с требованиями ФГОС уровни знаний, способы осуществления физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной физической подготовленности могут выступать как объективные критерии оценки результативности и эффективности учебно-воспитательного процесса.

При планировании учебного материала по базовым видам спорта учитывалась региональная специфика Краснодарского края, освоение раздела "Лыжные гонки", а так же тему "Плавание", в связи с отсутствием материально-технической базы, рекомендуется оставить учащимся на освоение в форме самообразования.

Разработчиком рабочей программы при составлении календарно-тематического планирования и в содержании данной программы, за основу взято примерное тематическое планирование авторской рабочей программы К Лях В. И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха 10-11 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2019 г., так как оно более подробно описывает содержание предмета по разделам, темам и соответствует учебникам по Физической культуре 10-11 классов.

Особенностью преподавания предмета "Физическая культура" в 10-12 классах являются возрастные особенности учащихся школы, большие пробелы в теоретических знаниях предмета "Физическая культура", дидактическая запущенность, психологическая дезадаптированность, отсутствие мотивации к изучению предмета. В исправительном учреждении не предусмотрен спортивный зал как инженерно-техническое сооружение на режимной территории, поэтому запланиро-

ванные Учебным планом ГКУ ССОШ № 3 города Армавира Краснодарского края занятия физической культуры предполагается вести теоретически с использованием учебно-методических, интерактивных и наглядных пособий.

Выполнение домашних заданий рабочей программой не предусматривается в связи с отсутствием возможности их выполнения осужденными в местах проживания (бараках), поэтому закрепление пройденного материала осуществляется на уроках под руководством учителя (данный вопрос рассмотрен на педагогическом совете протокол № 1 от 31.08.2020 г.).

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в старшей школе направлен на решение **следующих задач:**

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;
- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
- закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организаций, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Результатом освоения учебного предмета "Физическая культура" является достижение обучающимися уровня функциональной грамотности, соответствующего стандартам средней школы.

Выпускник научится:

- использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (способностей);

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации;

- характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- давать характеристику избранной будущей профессии с учётом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психической нагрузки;

- характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснять их важное социальное значение.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств (способностей);

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами);

- выполнять передвижения на лыжах одновременными и переменными ходами, коньковым способом, демонстрировать технику умения чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона разученными способами;

- выполнять основные технические действия и приёмы в футболе, волейболе, баскетболе, ручном мяче в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей).

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (коньки, роликовые коньки, аэробика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, скейтборд, дартс и др.).

3. Содержание учебного предмета, курса

Знания о физической культуре

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и- формы организации.

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

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов,, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила,

выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, ежовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

Плавание (юноши): плавание в одежде; освобождение от одежды в воде; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (высота 3 м); спасение утопающего.

Единоборства (юноши): приёмы самообороны; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

Физическое совершенствование

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

Элементы единоборств: совершенствование техники приёмов самообороны, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

Плавание: совершенствование техники плавания (брасс, кроль на груди и спине).

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

**4. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы
10 класс (68 часов)**

№ урока	Содержание (разделы, темы)	Дата проведения		Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
		План	Факт	
1.1 Легкая атлетика 15 (часов).				
1	Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий и низкий старт до 40 м.			Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями
2	Эстафетный бег			
<i>Развитие скоростно-силовых способностей – 2 ч.</i>				
3	Прыжки и многоскоки, метания в цель на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.			Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
4	Прыжки и многоскоки, метания в цель на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка			Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, Продолжение прыжка в высоту с разбега выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники прыжка. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
<i>Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега – 1 ч.</i>				
5	Контрольное упражнение. Прыжки в высоту с 9-11 шагов с разбега.			Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, Продолжение прыжка в высоту с разбега исправляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники прыжка. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега – 1 ч.

6	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. «Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» ГТО».			Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
---	--	--	--	---

Совершенствование техники метания в цель и на дальность – 3 ч.

7	Юноши: метание мяча 150гр. С 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Девушки: метание теннисного мяча и мяча 150гр с места на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10м			Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
8	Метание гранаты юноши:500-700гр. С места на дальность с колена, лежа и др..			
9	Бросок набивного мяча юноши: 3кг. Двумя руками			

Развитие координационных способностей – 2 ч.

10	Бег с преодолением препятствий и на местности.			Используют данные упражнения для развития скоростных способностей
11	Варианты челночного бега. Бег на результат			

Совершенствование техники длительного бега – 2 ч.

12	Бег в равномерном и переменном темпе - до 20-25 мин, Эстафеты.			Используют данные упражнения для развития выносливости
13	Бег на 3000 м. (мальчики)			

Развитие выносливости – 2 ч.

14	Длительный бег юноши до 25 мин., кросс, бег с препятствиями..			Используют данные упражнения для развития выносливости
15	Длительный бег юноши до 25 мин., кросс, бег с препятствиями.			

1.2 Волейбол 11 часов.

Совершенствование техникой передвижений – 2 ч.

16	Инструктаж техника безопасности на уроках спортивных игр. Комбинации из основных элементов техники пере-			Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения;
----	---	--	--	--

	движений. Правила соревнований по волейболу.			взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила
<i>Совершенствование техники приема и передачи мяча – 1 ч.</i>				
17	Варианты техники приема и передачи мяча			Составляют комбинации из освоенных элементов техники
<i>Совершенствование техники подачи мяча – 1 ч.</i>				
18	Варианты подачи мяча.			Составляют комбинации из освоенных элементов техники
<i>Совершенствование техники нападающего удара – 1 ч.</i>				
19	Варианты нападающего удара через сетку			Составляют комбинации из освоенных элементов техники
<i>Совершенствование техники защитных действий – 2 ч.</i>				
20	Варианты блокирования нападающих ударов(оди- ночное и вдвоем, страховка)			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила
21	Варианты блокирования нападающих ударов(оди- ночное и вдвоем, страховка)			
<i>Совершенствование тактики игры – 1 ч.</i>				
22	Индивидуальные, групповые и командные тактиче- ские действия в нападении и защите			Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в за- висимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игро- вой деятельности
<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей – 3 ч.</i>				
23	Игра по упрощенным правилам волейбола			Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры,
24	Игра по упрощенным правилам волейбола			
25	Игра по упрощенным правилам волейбола			
1.3 Гимнастика с элементами акробатики 11 часов.				
<i>Совершенствование строевых упражнений – 1 ч.</i>				
26	Инструктаж техника безопасности на уроках гимна- стики. Повороты кругом, в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.			Чётко выполняют строевые упражнения
<i>Освоение и совершенствование акробатических упражнений – 3 ч.</i>				
27	Юноши: длинный кувырок через препятствия на вы- соте 90см; стойка на руках с помощью. освоенных элементов. Понятие телосложения и характеристика его основных типов способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.			Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений
28	Юноши: кувырок назад через стойку на руках с по- мощью; переворот боком; прыжки в глубину, высотой			Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изу-

	150-189см.			ченных упражнений
29	Юноши: длинный кувырок через препятствия на высоте 90см; стойка на руках с помощью.			
Освоение и совершенствование опорных прыжков – 2 ч.				
30	Юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см 10класс			Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений
31	Юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см 10класс и 120-125 см 11 класс.			Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей
Освоение и совершенствование висов и упоров – 2 ч.				
32	Юноши: подъем в упор силовой; вис согнувшись, прогнувшись, сгибание и разгибание рук на брусках, угол в упоре и др.			Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
33	Юноши: подъем в упор силовой; вис согнувшись, прогнувшись, сгибание и разгибание рук на брусках, угол в упоре и др.			
Развитие силовых способностей и силовой выносливости - 3 ч.				
34	Юноши: Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость.			Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
35	Юноши: лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног.			Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
36	Юноши: подтягивания, упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами			Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок
Развитие координационных способностей – 2 ч.				
37	Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.			Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок
38	Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.			

1.4 Баскетбол 12 часов.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек – 1 ч.

39	Инструктаж техника безопасности на уроках спортивных игр. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Правила соревнований по футболу баскетболу			Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
----	---	--	--	--

Совершенствование ловли и передач мяча – 2 ч.

40	Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением противника.			Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
41	Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением противника			

Совершенствование техники ведения мяча – 1 ч.

42	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника			Оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
----	--	--	--	--

Совершенствование техники бросков мяча – 1 ч.

43	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника			Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий;
----	--	--	--	---

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей – 1 ч.

44	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.			Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
----	---	--	--	---

Совершенствование тактики игры – 1 ч.

45	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите			
----	---	--	--	--

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей – 1 ч.

46	Игра по правилам			Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры
----	------------------	--	--	--

1.5 Футбол 4 часа.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование ударов по мячу – 1 ч.

47	Инструктаж техника безопасности на уроках спортивных игр. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ударов по мячу			Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
----	--	--	--	--

Совершенствование техники ведения мяча – 1 ч.

48	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.			Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
----	---	--	--	---

Совершенствование техники защитных действий, и тактики игры – 1 ч.

49	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват),			Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
----	---	--	--	---

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей – 1 ч.

50	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам Правила соревнований по футболу (мини-футболу)			Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями.
----	---	--	--	---

1.1 Легкая атлетика 14 часов.

Совершенствование техники спринтерского бега – 2 ч.

51	Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий и низкий старт до 40 м.			Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
52	Стартовый разгон Эстафетный бег.			

Развитие координационных способностей – 2 ч.

53	Бег с преодолением препятствий и на местности.			Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
54	Варианты челночного бега. Бег на результат.			

Совершенствование техники длительного бега – 2 ч.

55	Бег на 3000 м. (мальчики).			Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
56	Бег на 3000 м. (мальчики).			

Развитие выносливости – 2 ч.

57	Длительный бег юноши до 25 мин., кросс, бег с препятствиями.			Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
58	Длительный бег юноши до 25 мин., кросс, бег с препятствиями.			

Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега -2 ч.

59	Прыжки в высоту с 9-11 шагов с разбега.			Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, продолжение прыжка в высоту с разбега исправляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники прыжка. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
60	Прыжки в высоту с 9-11 шагов с разбега.			

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега – 2 ч.

61	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. К.У			Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
62	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. К.У			

Совершенствование техники метания в цель и на дальность – 2 ч.

63	Юноши: метание мяча 150гр. С 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. и в коридор 10м			Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодей-
----	---	--	--	--

				ствуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
64	Бросок набивного мяча юноши: 3кг. Двумя руками из различных исходных положений, с места 1-4 шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. дальность и заданное расстояние К.У.			
Элементы единоборств 4 часа.				
<i>Освоение техники владения приемами – 2 ч.</i>				
65	Приемы самостраховки. «Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов)			Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей.
66	Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах; соблюдают правила техники безопасности
<i>Развитие координационных способностей – 1 ч.</i>				
67	Подвижная игра «Сила и ловкость»			Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей
Самостоятельные занятия – 1 ч.				
68	Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.			Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации

11 класс (68 часов)

№ урока	Содержание (разделы, темы)	Дата проведения		Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
		План	Факт	
Раздел 1. Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте				
1	Правовые основы физической культуры и спорта			Раскрывают цели и назначение статей Конституции, а также Федеральных законов «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», «Об образовании в РФ», «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», «Об основах туристической деятельности в Российской Федерации»
2	Понятие о физической культуре личности			Раскрывают и объясняют понятия «физическая культура», «физическая культура личности»; характеризуют основные компоненты физической культуры личности; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности
3	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья			Готовят доклад о пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья; анализируют факторы, от которых зависит здоровье; приводят доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений,
4	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями			Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями
5	Адаптивная физическая культура			Готовят доклады на тему «Адаптивная физическая культура», включая информацию о её основных видах: адаптивном физическом воспитании, спорте, двигательной реабилитации, физической рекреации; а также включая материалы из истории Параолимпийских игр
6	Понятие телосложения и характеристика его основных типов			Сравнивают особенности разных типов телосложения; анализируют достоинства различных систем занятий физическими упражнениями, направленных на изменение телосложения; объясняют, для чего человеку нужна хорошая осанка, и называют средства для её формирования
7	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений			Определяют достоинства современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений, выявляют ограничения в их применении; ищут информацию и готовят доклады

8	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение			Раскрывают основные понятия, связанные с олимпийским движением, Олимпийскими играми, используя материал учебников 10—11 классов, Интернет; готовят доклады об истории Олимпийских игр современности
1.1 Легкая атлетика 10 (часов).				
9	Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий и низкий старт до 40 м.			Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями
Развитие скоростно-силовых способностей – 1 ч.				
10	Прыжки и многоскоки, метания в цель на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.			Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега – 1 ч.				
11	Контрольное упражнение. Прыжки в высоту с 9-11 шагов с разбега.			Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, Продолжение прыжка в высоту с разбега исправляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники прыжка. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений
Совершенствование техники прыжка в длину с разбега – 1 ч.				
12	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. «Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов)			Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности

Совершенствование техники метания в цель и на дальность – 3 ч.				
13	Юноши: метание мяча 150гр. С 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Девушки: метание теннисного мяча и мяча 150гр с места на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10м			Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
14	Метание гранаты юноши:500-700гр. С места на дальность с колена, лежа и др..			
15	Бросок набивного мяча юноши: 3кг. Двумя руками			
Развитие координационных способностей – 2 ч.				
16	Бег с преодолением препятствий и на местности.			Используют данные упражнения для развития скоростных способностей
17	Варианты челночного бега. Бег на результат			
Совершенствование техники длительного бега – 2 ч.				
18	Бег в равномерном и переменном темпе - до 20-25 мин, Эстафеты.			Используют данные упражнения для развития выносливости
1.2 Волейбол 11 часов.				
Совершенствование техникой передвижений – 2 ч.				
19	Инструктаж техника безопасности на уроках спортивных игр. Комбинации из основных элементов техники передвижений. Правила соревнований по волейболу.			Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила
Совершенствование техники приема и передачи мяча – 1 ч.				
20	Варианты техники приема и передачи мяча			Составляют комбинации из освоенных элементов техники
Совершенствование техники подачи мяча – 1 ч.				
21	Варианты подачи мяча.			Составляют комбинации из освоенных элементов техники
Совершенствование техники нападающего удара – 1 ч.				
22	Варианты нападающего удара через сетку			Составляют комбинации из освоенных элементов техники
Совершенствование техники защитных действий – 2 ч.				
23	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем, страховка)			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила
24	Варианты блокирования нападающих ударов			

	(одиночное и вдвоем, страховка)			
Совершенствование тактики игры – 1 ч.				
25	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите			Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей – 3 ч.				
26	Игра по упрощенным правилам волейбола			Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры,
27	Игра по упрощенным правилам волейбола			
28	Игра по упрощенным правилам волейбола			
1.3 Гимнастика с элементами акробатики 11 часов.				
Совершенствование строевых упражнений – 1 ч.				
29	Инструктаж техника безопасности на уроках гимнастики. Повороты кругом, в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.			Чётко выполняют строевые упражнения
Освоение и совершенствование акробатических упражнений – 3 ч.				
30	Юноши: длинный кувырок через препятствия на высоте 90см; стойка на руках с помощью. освоенных элементов. Понятие телосложения и характеристика его основных типов способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.			Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений
31	Юноши: кувырок назад через стойку на руках с помощью; переворот боком; прыжки в глубину, высотой 150-189см.			Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений
32	Юноши: длинный кувырок через препятствия на высоте 90см; стойка на руках с помощью.			
Освоение и совершенствование опорных прыжков – 2 ч.				
33	Юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см 10класс			Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений
34	Юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см 10класс и 120-125 см 11 класс.			Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей

Освоение и совершенствование висов и упоров – 2 ч.

35	Юноши: подъем в упор силовой; вис согнувшись, прогнувшись, сгибание и разгибание рук на брусьях, угол в упоре и др.			Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
36	Юноши: подъем в упор силовой; вис согнувшись, прогнувшись, сгибание и разгибание рук на брусьях, угол в упоре и др.			

Развитие силовых способностей и силовой выносливости - 3 ч.

37	Юноши: Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость.			Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
38	Юноши: лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног.			Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
39	Юноши: подтягивания, упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами			Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок

Развитие координационных способностей – 2 ч.

40	Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.			Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок
41	Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.			

1.4 Баскетбол 12 часов.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек – 1 ч.

42	Инструктаж техника безопасности на уроках спортивных игр. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Правила соревнований по футболу баскетболу			Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
----	---	--	--	--

Совершенствование ловли и передач мяча – 2 ч.

43	Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением противника.			Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают
----	--	--	--	--

44	Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением противника			способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
<i>Совершенствование техники ведения мяча – 1 ч.</i>				
45	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника			Оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
<i>Совершенствование техники бросков мяча – 1 ч.</i>				
46	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника			Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий
<i>Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей – 1 ч.</i>				
47	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.			Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
<i>Совершенствование тактики игры – 1 ч.</i>				
48	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите			
<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей – 1 ч.</i>				
49	Игра по правилам			Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры
1.5 Футбол 4 часа.				
<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование ударов по мячу – 1 ч.</i>				
50	Инструктаж техника безопасности на уроках спортивных игр. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ударов по мячу			Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
<i>Совершенствование техники ведения мяча – 1 ч.</i>				
51	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.			Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности

Совершенствование техники защитных действий, и тактики игры – 1 ч.				
52	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват),			Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей – 1 ч.				
53	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам Правила соревнований по футболу (мини-футболу)			Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями.
1.1 Легкая атлетика 14 часов.				
Совершенствование техники спринтерского бега – 2 ч.				
54	Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий и низкий старт до 40 м.			Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
55	Стартовый разгон Эстафетный бег.			
Развитие координационных способностей – 2 ч.				
56	Бег с преодолением препятствий и на местности.			Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
57	Варианты челночного бега. Бег на результат.			
Совершенствование техники длительного бега – 2 ч.				
58	Бег на 3000 м. (мальчики).			Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
59	Бег на 3000 м. (мальчики).			
Развитие выносливости – 2 ч.				
60	Длительный бег юноши до 25 мин., кросс, бег с препятствиями.			Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
61	Длительный бег юноши до 25 мин., кросс, бег с препятствиями.			
Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега -2 ч.				
62	Прыжки в высоту с 9-11 шагов с разбега.			Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, продолжение прыжка в высоту с разбега исправляют и устраи-
63	Прыжки в высоту с 9-11 шагов с разбега.			

				няют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники прыжка. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
<i>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега – 2 ч.</i>				
64	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. К.У			Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
65	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. К.У			
<i>Совершенствование техники метания в цель и на дальность – 1ч.</i>				
66	Бросок набивного мяча юноши: 3кг. Двумя руками из различных исходных положений, с места 1-4 шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. дальность и заданное расстояние К.У.			
<i>Элементы единоборств 2 часа.</i>				
<i>Освоение техники владения приемами – 2 ч.</i>				
67	Приемы самостраховки. «Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов)			Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах; соблюдают правила техники безопасности
68	Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка			

12 класс (68 часов)

№ урока	Содержание (разделы, темы)	Дата проведения		Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
		План	Факт	
Раздел 1. Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте				
1	Правовые основы физической культуры и спорта			Раскрывают цели и назначение статей Конституции, а также Федеральных законов «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», «Об образовании в РФ», «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», «Об основах туристической деятельности в Российской Федерации»
2	Понятие о физической культуре личности			Раскрывают и объясняют понятия «физическая культура», «физическая культура личности»; характеризуют основные компоненты физической культуры личности; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности
3	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья			Готовят доклад о пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья; анализируют факторы, от которых зависит здоровье; приводят доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений,
4	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями			Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями
5	Основные формы и виды физических упражнений			Анализируют понятие «физическое упражнение», объясняют его внутреннее и внешнее содержание; сравнивают разные классификации физических упражнений; приводят примеры упражнений с максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощностью; называют виды спорта с преимущественным воздействием на те или иные физи-

				ческие качества
6	Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями			Сравнивают особенности разных типов телосложения; анализируют достоинства различных систем занятий физическими упражнениями, направленных на изменение телосложения; объясняют, для чего человеку нужна хорошая осанка, и называют средства для её формирования
7	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями			Готовят доклады на тему «Физические нагрузки» на основе анализа упражнений базовых видов спорта школьной программы; анализируют реакции организма на нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков, по ЧСС, частоте дыхания, на основе простых функциональных проб
8	Основы организации двигательного режима			Раскрывают возможные негативные последствия неправильной организации режима дня и ограниченной двигательной активности; сравнивают в парах показатели среднесуточного числа совершаемых локомоций
9	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры			Раскрывают негативные последствия употребления наркотиков, алкоголя, табака, анаболических препаратов; готовят доклады на эту тему
10	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений			Определяют достоинства современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений, выявляют ограничения в их применении; ищут информацию и готовят доклады
1.1 Легкая атлетика 10 (часов).				
11	Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий и низкий старт до 40 м.			Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями
Развитие скоростно-силовых способностей – 1 ч.				
12	Прыжки и многоскоки, метания в цель на дальность			Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в

	разных снарядов из разных и.п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.			длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
<i>Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега – 1 ч.</i>				
13	Контрольное упражнение. Прыжки в высоту с 9-11 шагов с разбега.			Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, Продолжение прыжка в высоту с разбега исправляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники прыжка. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений
<i>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега – 1 ч.</i>				
14	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. «Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов)			Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
<i>Совершенствование техники метания в цель и на дальность – 3 ч.</i>				
15	Юноши: метание мяча 150гр. С 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Девушки: метание теннисного мяча и мяча 150гр с места на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10м			Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Вза-
16	Метание гранаты юноши:500-700гр. С места на дальность с колена, лежа и др..			контролируют её по частоте сердечных сокращений. Вза-

17	Бросок набивного мяча юноши: 3кг. Двумя руками			имодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
<i>Развитие координационных способностей – 2 ч.</i>				
18	Бег с преодолением препятствий и на местности.			Используют данные упражнения для развития скоростных способностей
19	Варианты челночного бега. Бег на результат			
<i>Совершенствование техники длительного бега – 2 ч.</i>				
20	Бег в равномерном и переменном темпе - до 20-25 мин, Эстафеты.			Используют данные упражнения для развития выносливости
1.2 Волейбол 11 часов.				
<i>Совершенствование техникой передвижений – 2 ч.</i>				
21	Инструктаж техника безопасности на уроках спортивных игр. Комбинации из основных элементов техники передвижений. Правила соревнований по волейболу.			Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила
<i>Совершенствование техники приема и передачи мяча – 1 ч.</i>				
22	Варианты техники приема и передачи мяча			Составляют комбинации из освоенных элементов техники
<i>Совершенствование техники подачи мяча – 1 ч.</i>				
23	Варианты подачи мяча.			Составляют комбинации из освоенных элементов техники
<i>Совершенствование техники нападающего удара – 1 ч.</i>				
24	Варианты нападающего удара через сетку			Составляют комбинации из освоенных элементов техники
<i>Совершенствование техники защитных действий – 2 ч.</i>				
25	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем, страховка)			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила
26	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем, страховка)			
<i>Совершенствование тактики игры – 1 ч.</i>				
27	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите			Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей – 3 ч.</i>				
28	Игра по упрощенным правилам волейбола			Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила
29	Игра по упрощенным правилам волейбола			

30	Игра по упрощенным правилам волейбола			игры.
1.3 Гимнастика с элементами акробатики 11 часов.				
<i>Совершенствование строевых упражнений – 1 ч.</i>				
31	Инструктаж техника безопасности на уроках гимнастики. Повороты кругом, в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.			Чётко выполняют строевые упражнения
<i>Освоение и совершенствование акробатических упражнений – 3 ч.</i>				
32	Юноши: длинный кувырок через препятствия на высоте 90см; стойка на руках с помощью. освоенных элементов. Понятие телосложения и характеристика его основных типов способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.			Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений
33	Юноши: кувырок назад через стойку на руках с помощью; переворот боком; прыжки в глубину, высотой 150-189см.			Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений
34	Юноши: длинный кувырок через препятствия на высоте 90см; стойка на руках с помощью.			
<i>Освоение и совершенствование опорных прыжков – 2 ч.</i>				
35	Юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см 10класс			Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений
36	Юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см 10класс и 120-125 см 11 класс.			Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей
<i>Освоение и совершенствование висов и упоров – 2 ч.</i>				
37	Юноши: подъем в упор силовой; вис согнувшись, прогнувшись, сгибание и разгибание рук на брусках, угол в упоре и др.			Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
38	Юноши: подъем в упор силовой; вис согнувшись, прогнувшись, сгибание и разгибание рук на брусках, угол в упоре и др.			

<i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости - 3 ч.</i>				
39	Юноши: Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость.			Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
40	Юноши: лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног.			Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
41	Юноши: подтягивания, упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами			Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок
<i>Развитие координационных способностей – 2 ч.</i>				
42	Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.			Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок
43	Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.			
1.4 Баскетбол 12 часов.				
<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек – 1 ч.</i>				
44	Инструктаж техника безопасности на уроках спортивных игр. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Правила соревнований по футболу баскетболу			Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
<i>Совершенствование ловли и передач мяча – 2 ч.</i>				
45	Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением противника.			Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
46	Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением противника			
<i>Совершенствование техники ведения мяча – 1 ч.</i>				
47	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника			Оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам

				игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
<i>Совершенствование техники бросков мяча – 1 ч.</i>				
48	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника			Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий;
<i>Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей – 1 ч.</i>				
49	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.			Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
<i>Совершенствование тактики игры – 1 ч.</i>				
50	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите			
<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей – 1 ч.</i>				
51	Игра по правилам			Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры
1.5 Футбол 4 часа.				
<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование ударов по мячу – 1 ч.</i>				
52	Инструктаж техника безопасности на уроках спортивных игр. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ударов по мячу			Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
<i>Совершенствование техники ведения мяча – 1 ч.</i>				
53	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных			Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявля-

	элементов техники перемещений и владения мячом.			ют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
<i>Совершенствование техники защитных действий, и тактики игры – 1 ч.</i>				
54	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват),			Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей – 1 ч.</i>				
55	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам Правила соревнований по футболу (мини-футболу)			Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями.
1.1 Легкая атлетика 14 часов.				
<i>Совершенствование техники спринтерского бега – 2 ч.</i>				
56	Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий и низкий старт до 40 м.			Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
57	Стартовый разгон Эстафетный бег.			
<i>Развитие координационных способностей – 2 ч.</i>				
58	Бег с преодолением препятствий и на местности.			Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
59	Варианты челночного бега. Бег на результат.			
<i>Совершенствование техники длительного бега – 2 ч.</i>				
60	Бег на 3000 м. (мальчики).			Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
61	Бег на 3000 м. (мальчики).			

Развитие выносливости – 2 ч.				
62	Длительный бег юноши до 25 мин., кросс, бег с препятствиями.			Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
63	Длительный бег юноши до 25 мин., кросс, бег с препятствиями.			
Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега -2 ч.				
64	Прыжки в высоту с 9-11 шагов с разбега.			Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, продолжение прыжка в высоту с разбега исправляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники прыжка. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
65	Прыжки в высоту с 9-11 шагов с разбега.			
Совершенствование техники прыжка в длину с разбега – 2 ч.				
66	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. К.У			Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
67	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. К.У			
Совершенствование техники метания в цель и на дальность – 1ч.				
68	Бросок набивного мяча юноши: 3кг. Двумя руками из различных исходных положений, с места 1-4 шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. дальность и заданное расстояние К.У.			

5. Учебно-методический комплект

Используемая литература

1. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень. - М.: Просвещение 2019 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ Честников О. Ю

подпись

Ф. И. О.

" ____ " _____ 20 ____ года