**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

1. Настоящая рабочая программа написана на основании следующих нормативных документов:
2. - Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;
3. **-** Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» с изменениями на 29 июня 2017 года;

## - Приказ Министерства просвещения РФ от 28.12.2018 г. № 345 “О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования”;

1. - ООП СОО МБОУ «Школа №18»;
2. –Примерные рабочие программы. Физическая культура 10-11 классы. В. И. Ляха .М.; Просвещение, 2019;

2. По учебному плану школы на изучение физической культуры выделено общее количество часов: 204 часа

Количество часов на параллель:

Физическая культура (10 класс) – 102 часа (3 часа в неделю)

Физическая культура (11 класс) – 102 часа (3 часа в неделю)

3. Цель и задачи обучения по физической культуре:

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 основной школе направлен на решение следую­щих **задач**:

-содействие гармоничному физическому развитию, за­крепление навыков правильной осанки, развитие устойчиво­сти организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жиз­ни и привычки соблюдения личной гигиены;

-формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;

-расширение двигательного опыта посредством овладения новым двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;;

-дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростных, выносливости, скорости, и гибкости) и координационных способностей (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстро­та и точность реагирования на сигналы, согласование движе­ний, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифферен­цирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

-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 адекватной оценки собственных физиче­ских возможностей;

-формирование адекватной самооценки личности, воспитание инициативности, самостоятельности, взаимо­помощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

-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 организации, проведения и включения в режим дня, а также формы активного отдыха и досуга ).

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеуроч­ные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Основными принципами и подходами при формировании данной программы были: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей .

В основу планирования учебного материала в логике по­этапного его освоения было положено соблюдение *дидакти­ческих правил*от известного к неизвестному и от простого к сложному.

**4. Планируемые результаты:**

**Личностные планируемые результаты**

Выпускников старшей школы, формируемые при изучении физической культуры на базовом уровне:

-воспитание российской гражданской идентичности: пат­риотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна).

- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- сформированность мировозрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мере;

- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания. Находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной , общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

- 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;

-эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и техничесого творчества, спорта, общественных отношений;

- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, непринятие вредных привычек: курения, упоребления алкоголя, наркотиков;

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;

- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личностных. Общественных. Государственных и общенациональных проблем;

-сформированность экологического мышления, понимания и влияния социально-экономических процессов на состояние природной среды и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

### Планируемые метапредметные результаты освоения ООП

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД):

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

-умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

-владение навыками познавательной, учебно-исследовательской деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

-готовность и способность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

-умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

-умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

-владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

- владение навыками познавательной рефлексии как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

### Планируемые предметные результаты освоения ООП

Предметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД):

-умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. В том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

-овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;

-овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной физической работоспособности. Физического развития физических качеств;

-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственой деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

-овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности;

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь **объяснять:**

* роль и значение физической культуры в развитии общества и человека. Цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
* роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

* индивидуальные особенности физического и психологического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
* особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
* особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
* особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
* особенности форм урочных т внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
* особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:**

* личной гигиены и закаливания организма;
* организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
* культуры поведения и взаимодействия во время коллективных заеятий и соревнований;
* профилактика травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
* экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Осуществлять:**

* самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;
* контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
* приёмы по страховке и самостраховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
* приёмы массажа и самомассажа;
* занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
* судейство соревнований по одному из видов сорта.

**Составлять:**

* индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
* планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

* уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
* эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
* дозировке физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Физические упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Скоростные** | Бег 100м. (с) | 13,4 | 16,0 |
| **Силовые** | Подтягивание | 14 | - |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 42 | 16 |
| Прыжок в длину с места (см) | 230 | 185 |
| **К выносливости** | Кроссовый бег на 2км.(д), 3км (м) (мин.с) | 12.40 | 9.50 |
| **К координации** | Челночный бег 3х10м. (с) | 6,9 | 7,9 |

**Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:**

* ***в метаниях на дальность и на меткость:*** метать различные по массе и форме снаряды ( гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12-15 м ) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5х 2,5 м с 10-12 м (девушки) и с 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1х1 м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши);
* ***в гимнастических и акробатических упражнениях:*** выполнять комбинацию

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**10-11 КЛАССЫ**

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

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

**Базовый уровень**

**Физическая культура и здоровый образ жизни**

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

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

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

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

Формы организации занятий физической культурой.

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

**Физическое совершенствование**

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

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

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

**Гимнастика с элементами акробатики:**

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

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

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

*Освоение и совершенствование опорных прыжков.*

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

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

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

**Легкая атлетика**

*Совершенствование техники спринтерского бега.*

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

*Овладение техникой эстафетного бега.* Передача эстафеты в парах.

Эстафеты 4х25м по прямой; то же на повороте; эстафеты 4х50 и 4х100 метров.

*Совершенствование техники длительного бега.*

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

*Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.*

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

*Совершенствование техники метания в цель и на дальность.*

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

**Лыжная подготовка.**

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

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

**Баскетбол.**

*Совершенствование техники передвижений.*

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

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

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

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

*Совершенствование техники перемещений и владения мячом*.

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

**Волейбол**

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

*Совершенствование техники подач мяча:* верхняя прямая подача.

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

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

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

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| класс | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
| Учащиеся | юноши | | | девушки | | |
| Оценка | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 10 | Челночный бег 3\*10  м, сек | 7.2 | 7.7 | 8.1 | 8.4 | 8.9 | 9.5 |
| 10 | Бег 30 м, секунд | 4.8 и меньше | 5.2-5.5 | 5.6 и больше | 4.9 и меньше | 5.4-5.8 | 5.9 и больше |
| 10 | Бег 1000м. сек. | 209 | 242 | 257 | 262 | 311 | 329 |
| 10 | Бег 100 м, секунд | 14,4 | 14,8 | 15,5 | 16,5 | 17,2 | 18,2 |
| 10 | Бег 3000 м.(ю) ;2000 м.(д) мин | 12,40 | 13,30 | 14,30 | 10,20 | 11,15 | 12,10 |
| 10 | Прыжки  в длину с места | 240 | 220 | 190 | 210 | 185 | 170 |
| 10 | Подтягивание на перекладине | 11 | 9 | 7 | 16 | 12 | 7 |
| 10 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| 10 | Наклоны  вперед из положения сидя | 26 | 16 | 5 | 26 | 16 | 10 |
| 10 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа |  |  |  | 52 | 45 | 37 |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| класс | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
| Учащиеся | юноши | | | девушки | | |
| Оценка | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 11 | Челночный бег 3\*10  м, сек | 7.2 | 7.8 | 8.2 | 8.6 | 9.2 | 9.7 |
| 11 | Бег 30 м, секунд | 4.7 и меньше | 5.1-5.4 | 5.5 | 4.9 и меньше | 5.4-5.8 | 5.9 и больше |
| 11 | Бег 1000м. сек. | 203 | 233 | 249 | 262 | 294 | 310 |
| 11 | Бег 100 м, секунд | 13,8 | 14,2 | 15,0 | 16,2 | 17,0 | 18,0 |
| 11 | Бег 3000 м.(ю); 2000 м,(д) мин | 12,20 | 13,00 | 14,00 | 10,00 | 11,10 | 12,20 |
| 11 | Прыжки  в длину с места | 250 | 230 | 195 | 215 | 190 | 175 |
| 11 | Подтягивание на перекладине | 12 | 10 | 8 | 17 | 13 | 9 |
| 11 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| 11 | Наклоны  вперед из положения сидя | 20 | 11 | 0 | 19 | 13 | 10 |
| 11 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа |  |  |  | 56 | 48 | 40 |

**Содержание учебного предмета**

**Годовое распределение**

**сетки часов на разделы по рабочей программе физического воспитания**

**при 3-х  урочных занятиях в неделю в 10 – 11 классах.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы рабочей программы | Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования | Классы | Классы | Всего  часов |
|  |  | 10 | 11 |  |
| Основы знаний о физкультурной деятельности | Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы | 4 |  |  |
| Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой | Основы техники безопасности и профилактика травматизма | В течение урока | В течение урока |  |
| Способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью: | Двигательные действия и навыки, действия и приёмы в подвижных и спортивных играх | 4 | 4 | 8 |
| - Гимнастика, акробатика |  | 14 | 14 | 28 |
| - Лыжня подготовка |  | 16 | 16 | 32 |
| - Баскетбол |  | 20 | 20 | 40 |
| - Волейбол |  | 18 | 18 | 36 |
| - Лёгкая атлетика |  | 24 | 24 | 48 |
| - Кроссовая подготовка |  | 6 | 6 | 12 |
| ИТОГО: |  |  |  | 204 |
| ВСЕГО: |  | 102 | 102 | 204 |

**Тематическое планирование**

**10 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | | Количество часов на тему | | | | Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся | | | |
| ***Общетеоретические и исторические сведения (1час)*** | | | | | | | | | | |
| 1 | | Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. | 1 | | | | Расширяют и укрепляют знания о роли физической культуры в профилактике заболеваний и укреплении здоровья | | | |
| ***Легкая атлетика (12 часов)*** | | | | | | | | | | |
| *Спринтерский бег (5 часов)* | | | | | | | | | | |
| 2 | | Низкий старт *(10-20 м).* Стартовый разгон. Эстафетный бег. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ | | 1 | | | | Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. | | |
| 3 | | Низкий старт (*10-20 м).* Стартовый разгон. Бег с ускорением до 40 метров. Финиширование. Эста­фетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимиче­ские основы бега. | | 1 | | | | Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. Изучают основы техники эстафетного бега. | | |
| 4 | | Низкий старт *( 10-20 м).* Стартовый разгон, Бег по дистанции 60 м.Финиширование. Эста­фетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | | 1 | | | | Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. | | |
| 5 | | Бег в среднем темпе *(100 м).* Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей | | 1 | | | | Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. | | |
| 6 | | Бег на результат *(100 м).* Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей | | 1 | | | | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(100 м)*  Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. | | |
| *Прыжок в длину с разбега (3 часа)* | | | | | | | | | | |
| 7-8 | | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические осно­вы прыжков | | 2 | | | | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. | | |
| 9 | | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств | | 1 | | | |  | | |
| *Метание мяча и гранаты (3 часа)* | | | | | | | | | | |
| 10 | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча | | | | 1 | | | | Описывают технику выполнения  метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. | |
| 11 | Метание гранаты из различных положений (ю)», метание гранаты (д). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых ка­честв. | | | | 1 | | | | Описывают технику выполнения  метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. | |
| 12 | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие ско­ростно-силовых качеств | | | | 1 | | | | Описывают технику выполнения  метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. | |
| 13 | | Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие вынос­ливости. | | | 1 | | | | | Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности. |
| ***Совершенствование техники длительного бега. Кроссовая подготовка(3 часа)*** | | | | | | | | | | |
| 14 | | Бег *(20 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие вынос­ливости. | | | 1 | | | | | Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности. |
| 15 | | Бег *(20 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие вынос­ливости. | | | 1 | | | | | Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности. |
| 16 | | Бег *(3000 м) – юноши, (2000 м) – девушки.* на результат. Развитие выносливости | | | 1 | | | | | Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности. |
| ***Баскетбол (11 часов)*** | | | | | | | | | | |
| 17-18 | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв *(2 х 1).* Развитие скоро­стных качеств. Инструктаж по ТБ | | | | 2 | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |
| 19-20 | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв *(2 х 1).* Развитие скоростных качеств | | | | 2 | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |
| 21-22 | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв *(3 х 2).* Развитие скоростных качеств | | | | 2 | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |
| 23-24 | | Совершенствование передвижений и остановок  игрока. Передача мяча различными способами  в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дис-  танции. Зонная защита *(2 х 3).* Развитие скорост­ных качеств | | | | 2 | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |
| 25-26 | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. | | | | 2 | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |
| 27 | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Совершенствование техники бросков мяча. Штрафной бросок. Учебная игра баскетбол. | | | | 1 | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Общетеоретические и исторические сведения (1час)*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | Роль оздоровительных систем в формировании здорового образа жизни, сохранении высокой творческой активности, предупреждении проф.заболеваний и вредных привычек. | | | | | | | 1 | | | Расширяют и углубляют знания о роли оздоровительных систем в жизни человека. | | | |
| ***Гимнастика с элементами акробатики (14 часов)*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 29 | | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стой­ка на руках *(с помощью).* Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках (девушки). Развитие координаци­онных способностей. | | 1 | | | | Выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации *(5 элементов).* Соблюдают правила безопасности. | | | | | |
| 30 | | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стой­ка на руках *(с помощью).* Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках (девушки). Развитие координаци­онных способностей. | | 1 | | | | Выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации *(5 элементов).* Соблюдают правила безопасности. | | | | | |
| 31 | | | Повороты в движении. ОРУ на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стой­ка на руках *(с помощью).* Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках (девушки). Развитие координаци­онных способностей. | | 1 | | | | Выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации *(5 элементов).* Соблюдают правила безопасности. | | | | | |
| 32 | | | Комбинация из разученных элементов Прыжки в глубину. Развитие скоростно-силовых качеств. | | 1 | | | | Выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации *(5 элементов).* Соблюдают правила безопасности. | | | | | |
| 33 | | | Комбинация из разученных элементов Лазание по канату. Развитие скоростно-силовых качеств. | | 1 | | | | Выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации *(5 элементов).* Соблюдают правила безопасности. | | | | | |
| 34 | | | Комбинация из разученных элементов. Лазание по канату. Развитие скоростно-силовых качеств. | | 1 | | | | Выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации *(5 элементов).* Соблюдают правила безопасности. | | | | | |
| 35 | | | Опор­ный прыжок через коня (прыжок ноги врозь -юноши; прыжок углом с косого разбега толчком одной ноги девушки) Развитие скоростно-силовых качеств. | | 1 | | | | Описывать технику и выполнять опорные прыжки. Соблюдают правила безопасности. | | | | | |
| 36 | | | Опор­ный прыжок через коня (прыжок ноги врозь -юноши; прыжок углом с косого разбега толчком одной ноги девушки) Развитие скоростно-силовых качеств. | | 1 | | | | Описывать технику и выполнять опорные пры Соблюдают правила безопасности.  жки. | | | | | |
| 37 | | | Опор­ный прыжок через коня (прыжок ноги врозь -юноши; прыжок углом с косого разбега толчком одной ноги девушки) Развитие скоростно-силовых качеств. | | 1 | | | | Описывать технику и выполнять опорные прыжки. Соблюдают правила безопасности. | | | | | |
| 38 | | | Повороты в движении. Подъем в упор силой - юноши. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь – девушки. Развитие силы. | | 1 | | | | Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности. | | | | | |
| 39 | | | Повороты в движении. Подъем в упор силой - юноши. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь – девушки. Развитие силы. | | 1 | | | | Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности. | | | | | |
| 40 | | | Вис согнув­шись, вис прогнувшись, угол в упоре юноши. Толчком двух ног вис углом – девушки. Развитие силы. | | 1 | | | | Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности. | | | | | |
| 41 | | | Вис согнув­шись, вис прогнувшись, угол в упоре юноши. Толчком двух ног вис углом – девушки. Развитие силы. | | 1 | | | | Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности. | | | | | |
| 42 | | | Вис согнув­шись, вис прогнувшись, угол в упоре юноши. Толчком двух ног вис углом – девушки. Развитие силы. | | 1 | | | | Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности. | | | | | |
| ***ВОЛЕЙБОЛ (6 часов)*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 43 | | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Раз­витие координационных способностей. Инструк­таж по ТБ. | 1 | | | | | | Выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | | | |
| 44 | | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Раз­витие координационных способностей. | 1 | | | | | | Выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | | | |
| 45 | | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. | 1 | | | | | | Выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | | | |
| 46 | | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Раз­витие координационных способностей. | 1 | | | | | | Выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | | | |
| 47 | | | Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мес­та. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой напа­дающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зо­ну. Учебная игра. Развитие координационных спо­собностей. | 1 | | | | | | Выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | | | |
| 48 | | | Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мес­та. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой напа­дающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зо­ну. Учебная игра. Развитие координационных спо­собностей. | 1 | | | | | | Выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | | | |
| ***Общетеоретические и исторические сведения (1час)*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями | | | | 1 | | | | | | Расширяют и углубляют знания о способах регулирования физ.нагрузок. | | | |
| ***ВОЛЕЙБОЛ (9 часов)*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 50 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мес­та. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой напа­дающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зо­ну. Учебная игра. Развитие координационных спо­собностей. | | | | 1 | | | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | | |
| 51 | Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мес­та. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. На  падение через 3-ю зо­ну. Учебная игра. Развитие координационных спо­собностей. | | | | 1 | | | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | | |
| 52 | Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мес­та. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой напа­дающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зо­ну. Учебная игра. Развитие координационных спо­собностей. | | | | 1 | | | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | | |
| 53 | Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар че­рез сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | | | 1 | | | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | | |
| 54 | Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар че­рез сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей | | | | 1 | | | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | | |
| 55 | Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар че­рез сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | | | 1 | | | | | | Выполнют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | | |
| 56 | Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием по­дачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | | | 1 | | | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | | |
| 57 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар че­рез сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием по­дачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | | | 1 | | | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | | |
| 58 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар че­рез сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием по­дачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | | | 1 | | | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | | |
| ***ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (16 часов)*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 59-60 | ТБ на уроках л/п. Первая помощь при обморожениях. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход  Прохождение дистанции 3 км. | | | | 2 | | | | | | Уметь:проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой.  Соблюдают правила безопасности. | | | |
| 61-62 | Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения. Прохождения дистанции 3км. | | | | 2 | | | | | | Уметь:проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой. Соблюдают правила безопасности. | | | |
| 63-64 | Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения. Прохождения дистанции 4 км. | | | | 2 | | | | | | Уметь:проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы. Соблюдают правила безопасности. | | | |
| 65-66 | Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения. Прохождение дистанции до 4 км. | | | | 2 | | | | | | Уметь:проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, спуски, подъемы, торможение. Соблюдают правила безопасности. | | | |
| 67-68 | Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа. Преодоление подъемов и припятствий на лыжах: перешагиваие небольшого припятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону. | | | | 2 | | | | | | Уметь:проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, преодоление спусков, подъемов, торможение, преодоление припятствий. Соблюдают правила безопасности. | | | |
| 69-70 | Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Прохождение дистанции 5 км. Преодоление пологих, мало- и среднепокатых склонов. Подъемы средней протяженности. | | | | 2 | | | | | | Уметь:проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, преодоление спусков, подъемов, торможение, преодоление припятствий. Соблюдают правила безопасности. | | | |
| 71-72 | Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Переход с прокатом. Прохождение дистанции 5 км. Преодоление подъемов и припятствий на лыжах: перешагивание небольшого припятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону. | | | | 2 | | | | | | Уметь***:*** проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, преодоление спусков, подъемов, торможение, преодоление припятствий.  Соблюдают правила безопасности. | | | |
| 73-74 | Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Прохождение дистанции 5 км. Преодоление пологих, мало- и среднепокатых склонов. Подъемы средней протяженности. | | | | 2 | | | | | | Уметь*:* проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, преодоление спусков, подъемов, торможение, преодоление припят-ствий. Соблюдают правила безопасности. | | | |
| ***ВОЛЕЙБОЛ (4 часа)*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу (сверху) с падением-перекатом на спину. Прямой нападающий удар че­рез сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое и индивидуальное блокирование. Верхняя прямая подача, прием по­дачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | | | 1 | | | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | | |
| 76 | Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину, с падением и перекатом в сторону на бедро и спину; прием одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Верхняя прямая подача. Нападающий удар (прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом). | | | | 1 | | | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | | |
| 77 | Совершенствование тактики игры: индивидуальные и групповые действия в нападении; командные тактические действия в нападении; индивидуальные, групповые и командные действия в защите. | | | | 1 | | | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | | |
| 78 | Совершенствование тактико-технических действий в учебной игре волейбол. | | | | 1 | | | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. | | | |
| ***Общетеоретические и исторические сведения (1час)*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 79 | | Индивидуальная подготовка корригирующей направленности. | | | | 1 | | | | | | Разрабатывают и демонстрируют выполнение индивидуального комплекса коррекционных упражнений. | | |
| ***Баскетбол (9 часов)*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 80 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на мест и в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв *(2 х 1).* Развитие скоро­стных качеств. Инструктаж по ТБ. | | | | | 1 | | | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | |
| 81 | Совершенствование техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, сбоку.  Совершенствование техники ведения мяча. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Штрафной бросок. Учебная игра. | | | | | 1 | | | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | |
| 82 | Совершенствование техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. Совершенствование техники защитных действий (вырывание и выбивание). Совершенствование тактики игры (командное нападение, индивидуальные, групповые и командные действия в защите). Учебная игра баскетбол. Развитие физических качеств. | | | | | 1 | | | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | |
| 83 | Совершенствование техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. Совершенствование техники защитных действий (вырывание и выбивание). Совершенствование тактики игры (командное нападение, индивидуальные, групповые и командные действия в защите). Учебная игра баскетбол. Развитие физических качеств. | | | | | 1 | | | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | |
| 84 | Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств. | | | | | 1 | | | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. | | |
| 85 | Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств. | | | | | 1 | | | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | |
| 86 | Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств. | | | | | 1 | | | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | |
| 87 | Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств. | | | | | 1 | | | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | |
| 88 | Совершенствование техники бросков мяча, техники перемещений и владения мячом, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Игра баскетбол. Развитие физических качеств. | | | | | 1 | | | | | | Выполняют в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия. Соблюдают правила безопасности. | | |
| ***Легкая атлетика (12 часов)*** | | | | | | | | | | | | | | |
| *Спринтерский бег (5 часов)* | | | | | | | | | | | | | | |
| 89 | | Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт Стартовый разгон (10-20 метров). Эстафетный бег. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. | | | | 1 | | | | | | | Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. | |
| 90 | | Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт. Стартовый разгон (10-20 метров). Бег с ускорением до 40 метров. Эстафетный бег. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | | | | 1 | | | | | | | Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. | |
| 91 | | Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт. Стартовый разгон (10-20 метров). Бег на 60 метров. Эстафетный бег. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | | | | 1 | | | | | | | Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. | |
| 92 | | Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт. Стартовый разгон (10-20 метров). Бег на 100 метров в среднем темпе. Эстафетный бег. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | | | | 1 | | | | | | | Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. | |
| 93 | | Низкий старт. Стартовый разгон (10-20 метров). Бег на 100 метров на результат. Эстафетный бег. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники спринтерского бега. | | | | 1 | | | | | | | Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. | |
| *Прыжок в длину с разбега (3 часа)* | | | | | | | | | | | | | | |
| 94 | | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические осно­вы прыжков. | | | | 1 | | | | | | | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. | |
| 95 | | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | | | | 1 | | | | | | | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. | |
| 96 | | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | | | | 1 | | | | | | | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. | |
| *Метание мяча и гранаты (3 часа)* | | | | | | | | | | | | | | |
| 97 | | Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча. | | | | | 1 | | | | | | | Описывают технику выполнения  метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. |
| 98 | | Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание гранаты из различных исходных положений (ю), метание гранаты (д). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых ка­честв. | | | | | 1 | | | | | | | Описывают технику выполнения  метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. |
| 99 | | Бег *(до 20 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие вынос­ливости. | | | | | 1 | | | | | | | Демонстрируют технику гладкого бега и бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности. |
| ***Кроссовая подготовка 3 часа*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | | Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие вынос­ливости. | | | | | 1 | | | | | | | Демонстрируют технику гладкого бега и бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности. |
| 101 | | Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие вынос­ливости. | | | | | 1 | | | | | | | Демонстрируют технику гладкого бега и бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности. |
| 102 | | Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие вынос­ливости. | | | | | 1 | | | | | | | Демонстрируют технику бега на длинную дистанцию. Соблюдают правила безопасности. |

Список литературы

Гринин Л. Е., Волкова-Алексеева Н. Е.Справочник учителя физической культуры. ФГОС -М: Учитель, 2016 г. -118 с.

Кузьменко Г.А., Дубов А.М. Рабочая программа учебной дисциплины "Психология физического воспитания и спорта" –М:Прометей, 2014 г. -86 с.

Каинов А.Н., Курьерова Г.И.: Физическая культура. 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся Ляха В.И.- М: Учитель, 2014 г.-169 с.  
Лях**В.И.: Физическая культура. 10-11** класс. Учебник. ФГОС-М:  Просвещение, 2019 г.-286 с.  
Патрикеев А.Ю.: Физкультура. 10 класс. Поурочные разработки. К учебникам А. П. Матвеева и В. И. Ляха. ФГОС-М:  Вако, 2017 г.-272 с.  
Погадаев Г.И. Готовимся к выполнению нормативов ГТО. 1-11 классы. Учебно-методическое пособие -М:  Дрофа, 2016 г.-192 с