**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**среднего общего образования**

***(является частью раздела 2.2 ООП СОО)***

Составитель:

Пчеликова Т.В.,

учитель

физической культуры

Новосибирск, 2020

**1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре на уровень среднего общего образования составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. N 413 (в редакции от 29.06.2017), с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (в редакции протокола от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Для реализации рабочей программы используются линии учебников «Физическая культура. 10-11 классы» под редакцией: Матвеев А. П., Палехова Е. С. издательства «Вентана-Граф, Росучебник».

Для обязательного изучения предмета «Физическая культура» отводится 210 часов из расчета 3 часа в неделю. В 10 классе - 108 ч., в 11 классе - 102 ч.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Учебный предмет | Класс | Количество часов в неделю | Количество часов за учебный год |
| Физическая культура | 10 | 3 | 108 |
| Физическая культура | 11 | 3 | 102 |
|  |  | Всего за курс | 210 |

**2.Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

**Личностные результаты**

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

* ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
* готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
* готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания, и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
* готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно- оздоровительной деятельностью;
* принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
* неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

*Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):*

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

*Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:*

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

*Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:*

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

*Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:*

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

*Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:*

* ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
* положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

*Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:*

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

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

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

**Метапредметные результаты**

* 1. **Регулятивные универсальные учебные действия. Выпускник научится:**
* самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
* оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
* ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
* оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
* выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
* организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
* сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

**Познавательные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

* искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
* критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
* использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
* находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
* выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
* выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
* менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.
  1. **Коммуникативные универсальные учебные действия Выпускник научится:**
* осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
* при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
* координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
* развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
* распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

**Предметные результаты**

**В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:**

**Выпускник научится:**

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

***Выпускник получит возможность научиться:***

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

**3. Содержание учебного предмета**

Содержание рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю среднего общего образования по физической культуре направлено на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре. Данная программа рассчитана на условия образовательного учреждения со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

**Программа состоит из трех разделов:**

- «Знания о физической культуре» (информационный компонент);

- «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент);

- «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

       Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как:

- «Физическая культура и здоровый образ жизни»:

- «Оздоровительные системы физического воспитания»;

- «Спортивно-оздоровительная подготовка»;

- «Прикладно - ориентированная физическая подготовка»;

- *«Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спрта, туризма, охрана здоровья»*.

В этих темах раскрываются современные представления о роли физической культуры в формировании индивидуального образа жизни, сохранении здоровья и продлении творческой активности, подготовке человека к предстоящей жизнедеятельности. Кроме того, здесь приводятся сведения о современных оздоровительных системах физического воспитания, раскрываются их цели, задачи, формы организации.

 В разделе «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью, в том числе на подготовку сдачи норм ВФСК ГТО. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является необходимый и достаточный для самостоятельной деятельности перечень практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из вида (видов) спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Предлагаемые упражнения распределяются по разделам базовых видов (вида) спорта и дополнительно группируются внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств, формируются комплексы упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО.

Раздел «Физическое совершенствование» включает «Физкультурно-оздоровительную деятельность» и «Спортивно-оздоровительную деятельность с соревновательной направленностью». «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся и предусматривает изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели, рекомендуемые Положением ВФСК ГТО. В нее входят индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры: комплексы упражнений, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь обучающимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья. «Спортивно-

оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» включает в себя средства общей физической, технической, тактической, интегральной подготовки обучающихся по виду (видам) спорта, в том числе и национальных.

**10 КЛАСС.**

**Радел 1. «Знания о физической культуре»**

      Физическая культура и здоровый образ жизни. Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, ее роль в профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности.

      Формы и содержание занятий по предупреждению утомления и повышению работоспособности в режиме дня и недели (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банные процедуры).

*Основны законадательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья* (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом).

    Оздоровительные системы физического воспитания. Адаптивная гимнастика как система занятий по реабилитации и восстановлению здоровья человека, ее цель и задачи, виды и разновидности. Основы содержания и формы занятий после респираторных заболеваний, при хронических заболеваниях органов зрения, дыхания и сердечно-сосудистой системы, остеохондрозе и радикулите. Требования к планированию содержания занятий, выбору физических упражнений и их дозировке.

      Атлетическая гимнастика как системы занятий по формированию стройной фигуры. Цель и задачи, краткая история возникновения и современного развития. Анатомические и медико-биологические основы занятий атлетической гимнастикой: понятие о красоте тела и его гармоничном развитии (типы телосложения и анатомические пропорции тела у мужчин и женщин); возрастные особенности телосложения у мужчин и женщин; основные мышечные группы, определяющие рельеф тела мужчин и женщин, их анатомическая топография и «рабочие» функции. Организационные основы занятий: формы занятий, их структура и принципы планирования; физические упражнения, принципы дозирования физической нагрузки; контроль и проверка эффективности занятий. Правила техники безопасности. Режим питания и его особенности при занятиях по наращиванию и снижению массы тела, роль и предназначение основных продуктов питания (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли).

      Спортивная подготовка. Общие представления о спортивной форме и ее структурных компонентах (физической, технической и психологической подготовленности). Основы самостоятельной подготовки к соревновательной деятельности, правила индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), их распределения в режиме дня и недели (простейшие представления о циклах занятий).

**Раздел 2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»**

      Организация и проведение занятий физической культурой. Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой (по выбору, с учетом собственных интересов и потребностей в укреплении здоровья, физическом и спортивном совершенствовании).

         Подготовка мест занятий, отбор инвентаря и оборудования, их соотнесение с задачами и содержанием занятий.

      Соблюдение требований безопасности на занятиях физической культурой с разной направленностью.

  Совершенствование навыков и умений в наблюдении за техникой выполнения физических упражнений, режимами физической нагрузки (по частоте сердечных сокращений), текущим самочувствием во время занятий (по внешним и внутренним признакам).  Совершенствование навыков и умений в проведении гигиенического самомассажа и оздоровительного самомассажа по профилактике простудных заболеваний. Совершенствование навыков и умений в оказании доврачебной помощи при ушибах и травмах.  Оценка эффективности занятий физической культурой. Правила тестирования и способы оценки физической работоспособности.      Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, регистрации динамики показателей физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности.

**Раздел 3. «Физическое совершенствование»**

      Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой (подбираются в соответствии с медицинскими показаниями и по согласованию с врачом). Оздоровительная ходьба и бег. Индивидуальное комплексы общеразвивающих упражнений на развитие координации движений и гибкости. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела, формирование осанки и стройной фигуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Специальные комплексы лечебной гимнастики при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения, зрения (близорукость) и др.

**11 КЛАСС.**

**Раздел 1. «Знания о физической культуре»**

      Физическая культура и здоровый образ жизни. Роль и значение физической культуры в предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности человека, формировании индивидуального образа жизни.

      Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей.

      Оздоровительные системы физического воспитания. Система реабилитационных занятий после физических травм (переломов, вывихов, ушибов), цель, задачи, содержание и формы организации (общие представления).

      Система гигиенических мероприятий в предродовой и послеродовой период у женщин (материал для девушек): режим дня и питания; занятия физическими упражнениями (содержание, направленность, формы организации); закаливание (формы организации и проведения); пешие прогулки (формы организации и проведения).

      Прикладно-ориентированная физическая подготовка. Прикладно-ориентированная физическая подготовка как форма организации занятий физической культурой по подготовке человека к предстоящей жизнедеятельности, цель, задачи и краткое содержание, связь со спортивной подготовкой.

      Атлетические единоборства как система самозащиты без оружия. Цель, задачи и основное содержание. Правила техники безопасности на занятиях атлетическими единоборствами. Оказание доврачебной помощи при сложных травмах (ушибах, вывихах, переломах, кровотечениях), правила транспортировки пострадавшего. **Тестирование специальных физических качеств.**

**Раздел 2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»**

      Организация и проведение занятий физической культурой. Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой разной направленности (по выбору, с учетом собственных интересов и потребностей в укреплении здоровья, физическом и спортивном совершенствовании).

      Соблюдение требований безопасности на занятиях атлетическими единоборствами, приемы страховки и самостраховки. Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта).

      Совершенствование навыков и умений в анализе и оценке техники двигательных действий, наблюдении за режимами физической нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) текущего самочувствия. Совершенствование навыков в приемах гигиенического и оздоровительного самомассажа. Совершенствование навыков и умений в судействе спортивных соревнований. Совершенствование навыков и умений в оказании доврачебной помощи (способы переноски пострадавшего). Оценка эффективности занятий физической культурой. Комплексная оценка индивидуального состояния здоровья и расчет «индекса здоровья». Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, комплексная оценка индивидуального физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, функционального состояния организма.

**Раздел 3.** «**Физическое совершенствование»**

      Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой. Упражнения и индивидуально подобранные комплексы упражнений (подбираются в соответствии с медицинскими показаниями и по согласованию с врачом на основе ранее изученного учебного материала).

      Упражнения в системе прикладно ориентированной физической подготовки. Строевые команды и приемы (юноши). Ходьба с грузом на плечах по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением. Передвижение в висе на руках (юноши) по горизонтально натянутому канату и в висе на руках с захватом каната ногами (девушки). Лазанье по гимнастическому канату (юноши) и гимнастической стенке с грузом на плечах (девушки). Опорные прыжки через препятствие (юноши).

      Кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования. Преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине (юноши).

      Упражнения в системе спортивной подготовки. Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений в акробатических комбинациях и комбинациях на спортивных снарядах (составляются учащимися на основе ранее изученного учебного материала). Выполнение спортивных комбинаций в условиях соревновательной деятельности (вид соревновательных упражнений выбирается учащимися самостоятельно).

Легкая атлетика. Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений (из ранее освоенного учебного материала). Выполнение легкоатлетических упражнений в условиях соревновательной деятельности (вид соревновательных упражнений выбирается учащимися самостоятельно).

  Спортивные игры. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе, ручном мяче). Спортивные игры в условиях соревновательной деятельности.

      Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта. *Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

**4.Распределение учебного времени прохождения программного**

**материала по физической культуре для 10 - 11 классов.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п./п. | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | |
| классы | |
| X | XI |
| 1 | Базовая часть | 75 | 75 |
| 1.1 | Основы знаний по физической культуре. | В процессе урока | |
| 1.2. | Национально региональный компонент (10%) | В процессе уроков | |
| 1.3. | Легкая атлетика | 21 | 21 |
| 1.4. | Кроссовая подготовка | 18 | 18 |
| 1.5. | Гимнастика | 21 | 21 |
| 1.6. | Спортивные игры: | 42, из них: | 42, из них: |
| волейбол | 21 | 21 |
| баскетбол | 21 | 21 |
|  | Итого: | 102 | 102 |

**Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса**

**«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

К выполнению нормативов Комплекса допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Перечень видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс, и порядок оценки выполнения нормативов лицами, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной или специальной медицинским группам, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения. Исходя из разнообразия природно-климатических, материально-технических и иных условий, субъекты Российской Федерации вправе дополнительно включить в Комплекс на региональном уровне два вида испытаний (тестов), в том числе по национальным, а также наиболее популярным в молодежной среде видам спорта, по своему усмотрению.

Комплекс предусматривает три уровня трудности (золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса).

Лица, выполнившие нормативы Комплекса, имеют право на получение соответствующего знака отличия Комплекса. Лица, имеющие спортивные звания и спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы Комплекса, соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия Комплекса.

Порядок награждения граждан знаками отличия Комплекса и присвоения им спортивных разрядов, утверждается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

**V СТУПЕНЬ**

**(мальчики и девочки 16-17 лет) (10-11 класс)**

**Виды испытаний (тесты) и нормы.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды  испытаний  (тесты) | Мальчики | | | Девочки | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | |
| 1. | Бег на 100 м (сек.) | 14,6 | 14,3 | 13,8 | 18,0 | 17,6 | 16,3 |
| 2. | Бег на 2 км (мин., сек.) | 9,20 | 8,50 | 7,50 | 11,50 | 11,20 | 9,50 |
| или на 3 км (мин., сек.) | 15.10 | 14.40 | 13.10 | – | – | – |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (см) | 360 | 380 | 440 | 310 | 320 | 360 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 200 | 210 | 230 | 160 | 170 | 185 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 8 | 10 | 13 | – | – | – |
| или рывок гири (кол-во раз) | 15 | 25 | 35 | – | – | – |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | – | – | – | 11 | 13 | 19 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | – | – | – | 9 | 10 | 16 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.) | 30 | 40 | 50 | 20 | 30 | 40 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | + 6 | + 8 | + 13 | + 7 | + 9 | + 16 |
|  | Испытания (тесты) по выбору | | | | | | |
| 7. | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 27 | 32 | 38 | – | – | – |
| или весом 500 г (м) | – | – | – | 13 | 17 | 21 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) | – | – | – | 19.15 | 18.45 | 17.30 |
| или на 5 км (мин., сек.) | 25,40 | 25,00 | 23.40 | – | – | – |
| или кросс на 3 км по пересеченной местности\* | – | – | – | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
|  | или кросс на 5 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | – | – | – |
| 9. | Плавание на 50 м (мин., сек.) | Без учета времени | Без учета времени | 0.41 | Без учета времени | Без учета времени | 1.10 |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | | | | |
|  | Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
|  | Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |

**5. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

**10 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема урока | Элементы содержания | Количество часов |
|
| **Спринтерский бег** |  | **5** |
|  | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 – 80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Подготовка к ГТО | 1 |
|  | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. . Сравнительная диагностика по физической подготовке учащихся по сравнению с прошлым годом (прыжки с места; м-подтяг. на перекладине, д-пресс). Подготовка к ГТО | 1 |
|  | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 – 80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 1 |
|  | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 – 80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подготовка к ГТО | 1 |
|  | Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Подготовка к ГТО | 1 |
| **Прыжок в длину** |  | **3** |
|  | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. Подготовка к ГТО | 1 |
|  | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. | 1 |
|  | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка к ГТО | 1 |
| **Метание мяча и гранаты** |  | **3** |
|  | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы метания мяча. | 1 |
|  | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды  Подготовка к ГТО | 1 |
|  | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка к ГТО | 1 |
| **Бег по пересечённой местности** |  | **10** |
|  | Бег (20 минут/15 минут). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. | 1 |
|  | Бег (20 минут/15 минут). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Подготовка к ГТО | 1 |
|  | Бег (22 минут/16 минут). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости | 1 |
|  | Бег (22 минут/16 минут). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Подготовка к ГТО | 1 |
|  | Бег (23 минуты/17 минут). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости | 1 |
|  | Бег (23 минуты/17 минут). Преодоление горизонтальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Подготовка к ГТО | 1 |
|  | Бег (23 минуты/18 минут). Преодоление горизонтальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости | 1 |
|  | Бег (23 минуты/19 минут). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Подготовка к ГТО | 1 |
|  | Бег (23 минуты/19 минут). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Подготовка к ГТО | 1 |
|  | Бег на результат (3000 м/2000 м). Развитие выносливости. Подготовка к ГТО | 1 |
| **Висы и упоры. Лазание** |  | **11** |
|  | Юноши: повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ.  Девушки: повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Инструктаж по ТБ. | 1 |
|  | Юноши: повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.  Подготовка к ГТО  Девушки: повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Подготовка к ГТО | 1 |
|  | Юноши: повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.  Девушки: повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы. | 1 |
|  | Юноши: повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. Подготовка к ГТО  Девушки: повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы. Подготовка к ГТО | 1 |
|  | Юноши: повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.  Девушки: повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Развитие силы. | 1 |
|  | Юноши: повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. Подготовка к ГТО  Девушки: повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы. Подготовка к ГТО | 1 |
|  | Юноши: повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.  Девушки: повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы. | 1 |
|  | Юноши: повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. Подготовка к ГТО  Девушки: повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы. Подготовка к ГТО | 1 |
|  | Юноши: повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи ног. Развитие силы.  Девушки: повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы. | 1 |
|  | Юноши: повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи ног. Развитие силы. Подготовка к ГТО  Девушки: повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приёма. Развитие силы. Подготовка к ГТО | 1 |
|  | Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте.  Подготовка к ГТО  Девушки: выполнение комбинации на разновысоких брусьях. ОРУ на месте. | 1 |
| **Акробатические упражнения. Опорный прыжок** |  | 10 |
|  | Юноши: Длинный кувырок вперёд через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). ОРУ с гантелями Развитие координационных способностей. Подготовка к ГТО  Девушки: сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей. Подготовка к ГТО | 1 |
|  | Юноши: Длинный кувырок вперёд через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). ОРУ с гантелями Развитие координационных способностей.  Девушки: длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей. | 1 |
|  | Юноши: Длинный кувырок вперёд через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). ОРУ с гантелями Развитие координационных способностей. Подготовка к ГТО  Девушки: стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей. | 1 |
|  | Юноши: Длинный кувырок вперёд через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). ОРУ с гантелями Развитие координационных способностей. Подготовка к ГТО  Девушки: стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей. | 1 |
|  | Юноши: Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжок в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств Подготовка к ГТО  Девушки: комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину ОРУ с булавами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка к ГТО | 1 |
|  | Юноши: Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжок в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка к ГТО  Девушки: комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка к ГТО | 1 |
|  | Юноши: Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжок в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка к ГТО  Девушки: комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка к ГТО | 1 |
|  | Юноши: Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжок в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств  Девушки: комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
|  | Юноши: Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжок в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка к ГТО  Девушки: комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка к ГТО | 1 |
|  | Юноши: Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня.  Девушки: Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. | 1 |
| **Волейбол**  **(21 час)** |  | 21 |
|  | 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 |
|  | 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 |
|  | 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 |
|  | 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 |
|  | Юноши. 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 |
|  | Юноши. 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.  Девушки: 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 |
|  | 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 |
|  | 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 |
|  | 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 |
|  | 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 |
|  | Юноши. Комбинации из передвижений и остановок игрока. 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.  Девушки: 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 |
|  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. 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 |
|  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. 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 |
|  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. 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 |
|  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. 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 |
|  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. 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 |
|  | Юноши. 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.  Девушки: Комбинации из передвижений и остановок игрока. 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 |
|  | 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 |
|  | 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 |
|  | 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 |
|  | 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 |
| **Баскетбол** |  | **21** |
|  | Совершенствование передвижений и остановка игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2x1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | 1 |
|  | Совершенствование передвижений и остановка игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2x1). Развитие скоростных качеств. | 1 |
|  | Совершенствование передвижений и остановка игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3x2). Развитие скоростных качеств. | 1 |
|  | Совершенствование передвижений и остановка игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3x2). Развитие скоростных качеств. | 1 |
|  | Совершенствование передвижений и остановка игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. (2x3). Развитие скоростных качеств. | 1 |
|  | Совершенствование передвижений и остановка игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. (2x3). Развитие скоростных качеств. | 1 |
|  | Совершенствование передвижений и остановка игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. (2x3). Развитие скоростных качеств. | 1 |
|  | Совершенствование передвижений и остановка игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. (2x3). Развитие скоростных качеств. | 1 |
|  | Совершенствование передвижений и остановка игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. (3x2). Развитие скоростных качеств. | 1 |
|  | Совершенствование передвижений и остановка игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. (3x2). Развитие скоростных качеств. | 1 |
|  | Совершенствование передвижений и остановка игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. (2x1x2). Развитие скоростных качеств. | 1 |
|  | Совершенствование передвижений и остановка игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. (2x1x2). Развитие скоростных качеств. | 1 |
|  | Совершенствование передвижений и остановка игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. (2x1x2). Развитие скоростных качеств. | 1 |
|  | Совершенствование передвижений и остановка игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. (2x1x2). Развитие скоростных качеств. | 1 |
|  | Совершенствование передвижений и остановка игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств. | 1 |
|  | Совершенствование передвижений и остановка 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 и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств. | 1 |
|  | Совершенствование передвижений и остановка 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 и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств. | 1 |
|  | Совершенствование передвижений и остановка 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 и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. | 1 |
|  | Совершенствование передвижений и остановка 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 и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. | 1 |
|  | Совершенствование передвижений и остановка 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 через заслон. Развитие координационных качеств. | 1 |
|  | Совершенствование передвижений и остановка 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 через заслон. Развитие координационных качеств. | 1 |
| **Бег по пересечённой местности** |  | **8** |
|  | Бег (22 минут/15 минут). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Подготовка к ГТО | 1 |
|  | Бег (23 минут/15 минут). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. | 1 |
|  | Бег (23 минут/16 минут). Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег в (под) гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Подготовка к ГТО | 1 |
|  | Бег (23 минут/16 минут). Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег в (под) гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. | 1 |
|  | Бег (23 минут/17 минут). Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Подготовка к ГТО | 1 |
|  | Бег (23 минут/17 минут). Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. | 1 |
|  | Юноши: Бег на результат (3000 м). Опрос по теории.  Девушки: Бег (18 минут). Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости. Подготовка к ГТО | 1 |
|  | Бег на результат (3000 м/2000 м). Развитие выносливости. Сдача нормативов ГТО | 1 |
| **Спринтерский бег. Прыжок в высоту** |  | **4** |
|  | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 – 90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача нормативов ГТО | 1 |
|  | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70 – 90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятии бегом. | 1 |
|  | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70 – 90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятии бегом. Сдача нормативов ГТО | 1 |
|  | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70 – 90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Сдача нормативов ГТО | 1 |
| **Метание мяча и гранаты** |  | **3** |
|  | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. | 1 |
|  | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнование по легкой атлетике, рекорды. Сдача нормативов ГТО | 1 |
|  | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача нормативов ГТО | 1 |
| **Прыжок в высоту** |  | **3** |
|  | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача нормат. ГТО | 1 |
|  | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача нормат. ГТО | 1 |
|  | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача нормативов ГТО | 1 |
|  | ИТОГО | 108 |

**11 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | | | | | | | | **Элементы содержания** | **Количество часов** |
| **Спринтерский бег** | | | | | | | | |  | **5** |
| 1/1 | Спринтерский бег | | | | | | | | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 – 90 м). Бег на результат (30 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Подготовка к ГТО | 1 |
| 2/2 | Спринтерский бег | | | | | | | | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Сравнительная диагностика по физической подготовке учащихся по сравнению с прошлым годом (прыжки с места; м-подтяг. на перекладине, д-пресс) **НРК.** | 1 |
| 3/3 | Спринтерский бег | | | | | | | | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70 – 90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подготовка к ГТО | 1 |
| 4/4 | Спринтерский бег | | | | | | | | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70 – 90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подготовка к ГТО | 1 |
| 5/5 | Спринтерский бег | | | | | | | | Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Подготовка к ГТО | 1 |
| **Прыжок в длину** | | | | | | | | |  | **3** |
| 6/6 | Прыжок в длину | | | | | | | | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. Подготовка к ГТО | 1 |
| 7/7 | Прыжок в длину | | | | | | | | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. **НРК** | 1 |
| 8/8 | Прыжок в длину | | | | | | | | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка к ГТО | 1 |
| **Метание гранаты** | | | | | | | | |  | **3** |
| 9/9 | Метание гранаты | | | | | | | | ***Юноши:*** метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. **НРК.**  ***Девушки:*** метание гранаты в коридор (10 м) ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. **НРК.** | 1 |
| 10/10 | Метание гранаты | | | | | | | | ***Юноши:*** метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. **НРК.**  ***Девушки:*** метание гранаты в коридор (10 м) ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. **НРК.** | 1 |
| 11/11 | | | Метание гранаты | | | | | | Метание гранаты на дальность. Опрос по теории. Подготовка к ГТО | 1 |
| **Бег по пересечённой местности** | | | | | | | | |  | **10** |
| 12/1 | Бег по пересечённой местности | | | | | | | | Бег (20 минут/15 минут). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу. Подготовка к ГТО | 1 |
| 13/2 | Бег по пересечённой местности | | | | | | | | Бег (20 минут/15 минут). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу. Подготовка к ГТО | 1 |
| 14/3 | Бег по пересечённой местности | | | | | | | | Бег (20 минут/15 минут). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу. Подготовка к ГТО | 1 |
| 15/4 | Бег по пересечённой местности | | | | | | | | Бег (24 минуты/16 минут). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу. Подготовка к ГТО | 1 |
| 16/5 | Бег по пересечённой местности | | | | | | | | Бег (24 минуты/16 минут). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу. Подготовка к ГТО | 1 |
| 17/6 | Бег по пересечённой местности | | | | | | | | Бег (26 минуты/17 минут). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу. Подготовка к ГТО | 1 |
| 18/7 | Бег по пересечённой местности | | | | | | | | Бег (26 минуты/17 минут). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу. Подготовка к ГТО | 1 |
| 19/8 | Бег по пересечённой местности | | | | | | | | Бег (28 минуты/18 минут). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу. Подготовка к ГТО | 1 |
| 20/9 | Бег по пересечённой местности | | | | | | | | Бег (28 минуты/19 минут). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу. Подготовка к ГТО | 1 |
| 21/10 | Бег по пересечённой местности | | | | | | | | Бег на результат (3000 м/2000 м). Опрос по теории. Подготовка к ГТО | 1 |
| **Висы и упоры. Лазание** | | | | | | | | |  | **11** |
| 22/1 | | | Висы и упоры. Лазание | | | | | | Юноши: повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ.  Девушки: повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Инструктаж по ТБ.  **НРК.** | 1 |
| 23/2 | | | Висы и упоры. Лазание | | | | | | Юноши: повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.  Девушки: повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь. Развитие силы.  **НРК.1** | 1 |
| 24/3 | | | Висы и упоры. Лазание | | | | | | Юноши: повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.  Подготовка к ГТО  Девушки: повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы. Подготовка к ГТО | 1 |
| 25/4 | | | Висы и упоры. Лазание | | | | | | Юноши: повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъём с разгибом. Лазание по канату в два приёма на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.  Девушки: повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы.  **НРК.** | 1 |
| 26/5 | | | Висы и упоры. Лазание | | | | | | Юноши: повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъём с разгибом. Лазание по канату в два приёма на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.  Девушки: повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы.  **НРК.** | 1 |
| 27/6 | | | Висы и упоры. Лазание | | | | | | Юноши: повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъём разгибом. Лазание по канату в два приёма на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.  Подготовка к ГТО  Девушки: повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы. Подготовка к ГТО | 1 |
| 28/7 | | | Висы и упоры. Лазание | | | | | | Юноши: повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъём разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Подготовка к ГТО  Девушки: повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы. Подготовка к ГТО | 1 |
| 29/8 | | | Висы и упоры. Лазание | | | | | | Юноши: повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъём разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Подготовка к ГТО  Девушки: повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы. Подготовка к ГТО | 1 |
| 30/9 | | | Висы и упоры. Лазание | | | | | | Юноши: повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъём разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Подготовка к ГТО  Девушки: повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы. Подготовка к ГТО | 1 |
| 31/10 | | | Висы и упоры. Лазание | | | | | | Юноши: повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъём разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Подготовка к ГТО  Девушки: повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приёма. Развитие силы. Подготовка к ГТО | 1 |
| 32/11 | | | Висы и упоры. Лазание | | | | | | Юноши: повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъём разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Подготовка к ГТО  Девушки: выполнение комбинации на разновысоких брусьях. ОРУ на месте. Подготовка к ГТО | 1 |
| **Акробатические упражнения. Опорный прыжок** | | | | | | | | |  | **10** |
| 33/12 | | | Акробатические упражнения. Опорный прыжок | | | | | | Юноши: ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.  Подготовка к ГТО  Девушки: сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей. Подготовка к ГТО | 1 |
| 34/13 | | | Акробатические упражнения. Опорный прыжок | | | | | | Юноши: ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.  Подготовка к ГТО  Девушки: длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей. Подготовка к ГТО | 1 |
| 35/14 | | | Акробатические упражнения. Опорный прыжок | | | | | | Юноши: ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.  Подготовка к ГТО  Девушки: стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 36/15 | | | Акробатические упражнения. Опорный прыжок | | | | | | Юноши: ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.  Подготовка к ГТО  Девушки: стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 37/16 | | | Акробатические упражнения. Опорный прыжок | | | | | | Юноши: ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. Подготовка к ГТО  Девушки: комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину ОРУ со скакалками. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка к ГТО | 1 |
| 38/17 | | | Акробатические упражнения. Опорный прыжок | | | | | | Юноши: ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.  Подготовка к ГТО  Девушки: комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину ОРУ со скакалками. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 39/18 | | | Акробатические упражнения. Опорный прыжок | | | | | | Отработка изучаемых упражнений | 1 |
| 40/19 | | | Акробатические упражнения. Опорный прыжок | | | | | | Отработка изучаемых упражнений | 1 |
| 41/20 | | | Акробатические упражнения. Опорный прыжок | | | | | | Юноши: ОРУ с гантелями .Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и рука, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину .Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.  Подготовка к ГТО  Девушки: комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину ОРУ со скакалками. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 42/21 | | | Акробатические упражнения. Опорный прыжок | | | | | | Юноши: Выполнение комбинаций упражнений. Прыжок через коня.  Подготовка к ГТО  Девушки: Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. | 1 |
| **Волейбол** | | | | | | | | |  | **21** |
| 43/1 | | Волейбол | | | | | | |  | 1 |
| 44/2 | | Волейбол | | | | | | |  | 1 |
| 45/3 | | | | Волейбол | | | | |  | 1 |
| 46/4 | | | | Волейбол | | | | |  | 1 |
| 47/5 | | | | Волейбол | | | | |  | 1 |
| 48/6 | | | | Волейбол | | | | |  | 1 |
| 49/7 | | | | Волейбол | | | | |  | 1 |
| 50/8 | | | | Волейбол | | | | |  | 1 |
| 51/9 | | | | Волейбол | | | | |  | 1 |
| 52/10 | | | | Волейбол | | | | |  | 1 |
| 53/11 | | | | Волейбол | | | | |  | 1 |
| 54/12 | | | | Волейбол | | | | |  | 1 |
| 55/13 | | | | Волейбол | | | | |  | 1 |
| 56/14 | | | | Волейбол | | | | |  | 1 |
| 57/15 | | | | Волейбол | | | | |  | 1 |
| 58/16 | | | | Волейбол | | | | |  | 1 |
| 59/17 | | | | Волейбол | | | | |  | 1 |
| 60/18 | | | | Волейбол | | | | |  | 1 |
| 61/19 | | | | Волейбол | | | | |  | 1 |
| 62/20 | | | | Волейбол | | | | |  | 1 |
| 63/21 | | | | Волейбол | | | | |  | 1 |
| **Баскетбол** | | | | | | | | |  | **21** |
| 64/1 | | | | Баскетбол | | | | | Юноши: Совершенствование перемещений и остановка игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2x1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.  Девушки: Совершенствование перемещений и остановка игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв (2x1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 65/2 | | | | Баскетбол | | | | | Юноши: Совершенствование перемещений и остановка игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2x1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.  Девушки: Совершенствование перемещений и остановка игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв (2x1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 66/3 | | | | Баскетбол | | | | | Юноши: Совершенствование перемещений и остановка игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3x1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.  Девушки: Совершенствование перемещений и остановка игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Быстрый прорыв (3x1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 67/4 | | | | Баскетбол | | | | | Юноши: Совершенствование перемещений и остановка игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3x1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.  Девушки: Совершенствование перемещений и остановка игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Быстрый прорыв (3x1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 68/5 | | | | Баскетбол | | | | | Юноши: Совершенствование перемещений и остановка игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение протии зонной защиты (2x1x2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.  Девушки: Совершенствование перемещений и остановка игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2x1x2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 69/6 | | | | Баскетбол | | | | | Юноши: Совершенствование перемещений и остановка игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение протии зонной защиты (1x3x1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.  Девушки: Совершенствование перемещений и остановка игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1x3x1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 70/7 | | | | Баскетбол | | | | | Юноши: Совершенствование перемещений и остановка игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение протии зонной защиты (1x3x1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.  Девушки: Совершенствование перемещений и остановка игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1x3x1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 71/8 | | | | Баскетбол | | | | | Юноши: Совершенствование перемещений и остановка игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение протии зонной защиты (2x3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств  Девушки: Совершенствование перемещений и остановка игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок двумя руками от плеча с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2x3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 72/9 | | | | Баскетбол | | | | | Юноши: Совершенствование перемещений и остановка игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение протии зонной защиты (2x3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.  Девушки: Совершенствование перемещений и остановка игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок двумя руками от плеча с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2x3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 73/10 | | | | Баскетбол | | | | | Юноши: Совершенствование перемещений и остановка игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение протии зонной защиты (2x3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.  Девушки: Совершенствование перемещений и остановка игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок двумя руками от плеча с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2x3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 74/11 | | | | Баскетбол | | | | | Юноши: Совершенствование перемещений и остановка игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение протии зонной защиты (2x3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.  Девушки: Совершенствование перемещений и остановка игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2x3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 75/12 | | | | Баскетбол | | | | | Юноши: Совершенствование перемещений и остановка игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение протии зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.  Девушки: Совершенствование перемещений и остановка игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок от груди с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 76/13 | | | | Баскетбол | | | | | Юноши: Совершенствование перемещений и остановка игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение протии личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.  Девушки: Совершенствование перемещений и остановка игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 77/14 | | | | Баскетбол | | | | | Юноши: Совершенствование перемещений и остановка игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите: (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.  Девушки: Совершенствование перемещений и остановка игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча . Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 78/15 | | | | Баскетбол | | | | | Юноши: Совершенствование перемещений и остановка игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите: (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.  Девушки: Совершенствование перемещений и остановка игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 79/16 | | | | Баскетбол | | | | | Юноши: Совершенствование перемещений и остановка игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите: (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.  Девушки: Совершенствование перемещений и остановка игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 80/17 | | | | Баскетбол | | | | | Юноши: Совершенствование перемещений и остановка игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите: (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.  Девушки: Совершенствование перемещений и остановка игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 81/18 | | | | | | | | Баскетбол | Юноши: Совершенствование перемещений и остановка игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Индивидуальные действия в защите: (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.  Девушки: Совершенствование перемещений и остановка игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 82/19 | | | | | | | | Баскетбол | Юноши: Совершенствование перемещений и остановка игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Индивидуальные действия в защите: (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.  Девушки: Совершенствование перемещений и остановка игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 83/20 | | | | | | | | Баскетбол | Юноши: Совершенствование перемещений и остановка игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добиванте мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите: (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.  Девушки: Совершенствование перемещений и остановка игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 84/21 | | | | | | | Баскетбол | | Юноши: Совершенствование перемещений и остановка игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добиванте мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите: (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.  Девушки: Совершенствование перемещений и остановка игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| **Бег по пересечённой местности** | | | | | | | | |  | **8** |
| 85/1 | | | | | | | Бег по пересечённой местности | | Бег (25 минут/15 минут). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ .Сдача нормативов ГТО | 1 |
| 86/2 | | | | | | | Бег по пересечённой местности | | Бег (25 минут/16 минут). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.  Юноши: Правила соревнований по кроссу. Сдача нормативов ГТО  Девушки: Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. Сдача нормативов ГТО | 1 |
| 87/3 | | | | | | | Бег по пересечённой местности | | Бег (25 минут/16 минут). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости  Юноши: Правила соревнований по кроссу. Сдача нормативов ГТО  Девушки: Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. Сдача нормативов ГТО | 1 |
| 88/4 | | | | | | | Бег по пересечённой местности | | Бег (25 минут/16 минут). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние дистанции. Сдача нормативов ГТО | 1 |
| 89/5 | | | | | | | Бег по пересечённой местности | | Бег (25 минут/16 минут). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. Сдача нормативов ГТО | 1 |
| 90/6 | | | | | | | Бег по пересечённой местности | | Бег (25 минут/16 минут). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. Сдача нормативов ГТО | 1 |
| 91/7 | | | | | | | Бег по пересечённой местности | | Бег (25 минут/16 минут). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. Сдача нормативов ГТО | 1 |
| 92/8 | | | | | | | Бег по пересечённой местности | | Бег на результат (3000 м/2000 м). Опрос по теории. Сдача нормативов ГТО | 1 |
| Спринтерский бег. Прыжок в высоту | | | | | | | | |  | 4 |
| 93/1 | | | | | | Спринтерский бег. Прыжок в высоту | | | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 – 90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростных качеств. Сдача нормативов ГТО | 1 |
| 94/2 | | | | | | Спринтерский бег. Прыжок в высоту | | | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70 – 90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростных качеств. Дозирование нагрузки при занятии бегом. Сдача нормативов ГТО | 1 |
| 95/3 | | | | | | Спринтерский бег. Прыжок в высоту | | | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70 – 90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростных качеств. Сдача нормативов ГТО | 1 |
| 96/4 | | | | | | Спринтерский бег. Прыжок в высоту | | | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70 – 90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростных качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Сдача нормативов ГТО | 1 |
| **Метание мяча и гранаты** | | | | | | | | |  | **3** |
| 97/5 | | | | | | Метание мяча и гранаты | | | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. | 1 |
| 98/6 | | | | | | Метание мяча и гранаты | | | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнование по легкой атлетике, рекорды. Сдача нормативов ГТО | 1 |
| 99/7 | | | | | | Метание мяча и гранаты | | | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача нормативов ГТО | 1 |
| **Прыжок в высоту** | | | | | | | | |  | **3** |
| 100/8 | | | | | Прыжок в высоту (3 часа) | | | | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.  Сдача нормативов ГТО | 1 |
| 101/9 | | | | | Прыжок в высоту | | | | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.  Сдача нормативов ГТО | 1 |
| 102/10 | | | | | Прыжок в высоту | | | | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.  Сдача нормативов ГТО | 1 |
|  | | | | |  | | | | ИТОГО | 102 |