

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гирвасская средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза А.Н. Афанасьева»
п. Гирвас Кондопожского муниципального района Республики Карелия
(МОУ ГСОШ)**

СОГЛАСОВАНА: ЗАМ. ДИРЕКТОРА ПО УВР М.В. ГОРДЕЕВА	ПРИНЯТА НА ЗАСЕДАНИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОВЕТА ПРОТОКОЛ ОТ 30.08.2023 г. № 1 ПРЕДСЕДАТЕЛЬ ПС Т.Н. ДОЩЕЧКО	УТВЕРЖДАЮ: ДИРЕКТОР МОУ ГСОШ Т.Н. ДОЩЕЧКО ПРИКАЗ ОТ 31.08.2023 г. № 234
--	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
УРОВНЯ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
Срок реализации программы 2 года**

Составитель: Н.А. Филатова,
учитель физической культуры

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

6) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы следующие *базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие *умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

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

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 10 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре.

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

К концу обучения в *11* классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и

критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

11 КЛАСС

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ»).

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.

Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Атлетические единоборства». Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Общая физическая подготовка.

Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других).

Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределяемых тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц.

Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика»

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднятие ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика»

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с

равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта»

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от

груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

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

Тема	Количество часов, отводимое на освоение каждой темы
10 класс	
Лёгкая атлетика	8
Спортивные игры. Баскетбол.	8
Гимнастика с элементами акробатики	15
Лыжные гонки	10
Спортивные игры. Волейбол	12
Спортивные игры. Баскетбол	9
Лёгкая атлетика	8
11 класс	
Лёгкая атлетика	8
Спортивные игры. Баскетбол.	6
Гимнастика с элементами акробатики	16
Лыжные гонки	11
Спортивные игры. Волейбол	10
Спортивные игры. Баскетбол	7
Лёгкая атлетика	10

10 класс (70 час.)

№ урока	Тема урока	Элементы содержания
Лёгкая атлетика		
1.	ИОТ-0101-2016.Повторный инструктаж по технике безопасности. ИОТ-030-2016. Зарождение Олимпийских игр. Возникновение первых соревнований	Инструктаж по л/а Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. Прыжковые упр.
2.	Спец беговые упр. Прыжки и многоскоки Спринтерский бег.	Спец беговые упр. Прыжки и многоскоки. ОРУ. Старт с пробеганием отрезков от 10 до 15 м. Развитие скоростных способностей.
3.	Стартовый разгон. Спринтерский бег.	Спец беговые упр. ОРУ. Старт с пробеганием отрезков от 10 до 15 м. Старт. разгон: прыжки на одной ноге ,быстрый бег на месте .
4.	Специальные беговые и прыжковые упражнения.Бег на средние дистанции.	Спец беговые и прыжковые упр. ОРУ. Бег на 400м -2 серии с интервалом 4мин.Упр на растяжение мышц,силовые
5.	Прыжки и многоскоки.Бег на длинные дистанции.	Спец.беговые упр. Прыжки и многоскоки.Бег в среднем темпе на 3 км.
6.	Специальные беговые упражнения. Сдача комплекса ГТО—челночный бег	ОРУ. Специальные беговые упр. Челночный бег 3х10, 5х10м. Старты из различных И. П. Сдача комплекса ГТО—челноч. бег
7.	Метание мяча на точность и дальность.	ОРУ. Упр на растяжение мышц,силовые. Метание мяча на точность,на дальность.
8.	Специальные беговые упражнения. Сдача ГТО-прыжок в длину с места.	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места Сдача ГТО – прыжок в длину с места
Спортивные игры. Баскетбол.		
9.	ИОТ-033-2016.Ведение мяча с разной высотой отскока, с изменением направления движения.	Обычный бег, по сигналу ускорение с переходом на обычный бег. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
10.	Бросок мяча от груди двумя руками.	Бег 5 мин, ОРУ в движении, спец беговые упр, передвижение с мячом лицом вперед, спиной вперед, левым, правым боком. Учебная игра-баскетбол. ОФП.
11.	Бросок мяча от головы одной рукой. Броски мяча одной и двумя руками с места.	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Повторное выполнение маховых движений с максимальной амплитудой вращения. Приседание с весом на плечах. Броски мяча одной и двумя руками с места (расстояние до корзины 2 – 3 м);
12.	Перемещения, остановка, повороты. Взаимодействие в тройках.	ОРУ. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча, бросок от головы 1 й рукой на месте, в движении; игра баскетбол
13.	Перемещения, остановка, повороты, бросок мяча на месте, в движении; Взаимодействие в тройках.	ОРУ. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча бросок от головы 1 й рукой на месте, в движении; игра баскетбол
14.	Броски одной рукой от плеча с места. Учебная игра мини-баскетбол.	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Броски одной рукой от плеча с места. Работа в парах, тройках Игра в мини-баскетбол.
15.	Броски мяча одной и двумя руками с места. Учебная игра мини-баскетбол.	Броски одной рукой от плеча с места. Работа в парах, тройках Игра в мини-баскетбол.

16.	Бросок мяча от головы. Учебная игра в мини-баскетбол.	Броски одной рукой от плеча с места. Работа в парах, тройках Игра в мини-баскетбол.
Гимнастика с элементами акробатики		
17.	ИОТ-029-2016.Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	Строевой шаг. ОРУ. Группировка: лежа на спине, сидя и в приседе. Перекат назад: в группировке, согнувшись и прогнувшись. Кувырок вперед в группировке. Стойка на лопатках. Эстафеты. Развитие координационных способностей.
18.	Акробатическая комбинация из 4 элементов.	ОРУ. Акробатические соединения из различных элементов. Эстафеты с элементами акробатики.
19.	Акробатическая комбинация из 5 элементов.	ОРУ. Акробатические соединения из различных элементов. Эстафеты с элементами акробатики
20.	Акробатическая комбинация из изученных элементов элементов. Тестирование-акробатическая комбинация.	ОРУ. Акробатические соединения из различных элементов. Эстафеты с элементами акробатики
21.	Лазание по канату. Опорный прыжок ноги врозь.	ОРУ Обучение лазанию по канату в 2-3 приема. Прыжки через скакалку различным способом. Развитие силовых качеств Опорный прыжок ноги врозь.
22.	Лазание по канату. Опорный прыжок согнув ноги.	Строевой шаг. ОРУ Обучение лазанию по канату в 2-3 приема. Прыжки через скакалку различным способом. Опорный прыжок согнув ноги.
23.	Опорный прыжок способами: ноги врозь и согнув ноги. Прыжковые упражнения.	ОРУ Прыжковые упр. Опорный прыжок ноги врозь. Опорный прыжок согнув ноги.
24.	Тестирование-опорный прыжок согнув ноги.	Подводящие прыжковые упр. Опорный прыжок ноги врозь. Опорный прыжок согнув ноги.
25.	Упражнения на гимнастических снарядах Общая физическая подготовка.	ОРУ. Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастических снарядах Развитие силовых качеств: подтягивание, отжимание, пресс.
26.	Общая физическая подготовка. Прыжки через скакалку-тестирование.	ОРУ. Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастических снарядах Развитие силовых качеств: подтягивание, отжимание, пресс.
27.	Упражнения на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка.	ОРУ. Упражнения на гимнастических снарядах. Развитие силовых качеств: подтягивание, отжимание, пресс.
28.	Общая физическая подготовка. Сдача ГТО -упражнение на гибкость (наклон)	Сдача ГТО -упражнение на гибкость (наклон)
29.	Общая физическая подготовка. Сдача ГТО -Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)	Сдача ГТО -Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)—девочки.
30.	Сдача ГТО-подтягивание на перекладине – мальчики. Полоса препятствий.	ОРУ на месте, в движении. Преодоление полосы препятствий. Упражнения на гибкость. Подтягивание на перекладине.
31.	Полоса препятствий. Упражнения на гибкость.	Построение. Разминка. ОРУ на месте, в движении. Преодоление полосы препятствий. Упражнения на гибкость.
Лыжные гонки		
32.	ИОТ-031-2016. Значение занятий на	Инструкция по ТБ. Значение занятий на лыжах.

	лыжах. Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно- оздоровительной тренировкой.	Построение с лыжами в руках Укладка лыж, надевание креплений. Значение занятий на лыжах. Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно- оздоровительной тренировкой.
33.	Попеременно двухшажный ход. Классификация лыжных ходов. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Прохождение дистанции-3,5 км.	Закрепление попеременного двухшажного хода. ОРУ на развитие подвижности суставов. Двигательные умения и навыки, как основные способы освоения новых двигательных действий. Классификация лыжных ходов. Преимущества и недостатки ходов. Прохождение дистанции изученными способами в зависимости от рельефа местности и условий лыжни до 3,5 км. Подъемы и спуски при прохождении дистанции. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.
34.	Попеременно двухшажный ход. Классификация лыжных ходов. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры на лыжах.	Закрепление попеременного двухшажного хода ОРУ на развитие подвижности суставов. Двигательные умения и навыки, как основные способы освоения новых двигательных действий. Классификация лыжных ходов. Преимущества и недостатки ходов. Прохождение дистанции изученными способами в зависимости от рельефа местности и условий лыжни до 3,5 км. Подъемы и спуски при прохождении дистанции. Игры на лыжах.
35.	ИОТ-0101-2016 Попеременно двухшажный ход. Классификация лыжных ходов. Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне. Прохождение дистанции-3,5 км.	Инструкция по ТБ. Закрепление попеременного двухшажного хода. ОРУ на развитие подвижности суставов. Двигательные умения и навыки, как основные способы освоения новых двигательных действий. Классификация лыжных ходов. Преимущества и недостатки ходов. Прохождение дистанции изученными способами в зависимости от рельефа местности и условий лыжни до 3,5 км. Подъемы и спуски при прохождении дистанции.
36.	Одновременно одношажный ход. Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне. Прохождение дистанции-3 км.	Ознакомление и разучивание одновременного одношажного хода. Прохождение 3 км
37.	Одновременно одношажный ход. Прохождение дистанции-3 км. Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»)	Ознакомление и разучивание одновременного одношажного хода. Прохождение 3 км .Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»)
38.	Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»)	Техника прохождения подъемов и спусков.
39.	Совершенствование подъёмов и торможения различными способами.	Разучивание и совершенствование торможения различными способами. Техника прохождения подъемов и спусков.
40.	Совершенствование торможения. Прохождение дистанции 4 км	Совершенствование торможения различными способами. Прохождение дистанции 4 км
41.	Сдача ГТО - бег на лыжах 3 км. Совершенствование изученных способов передвижений на лыжах.	Закрепление и совершенствование подъема подъема «полуелочкой»; торможение «плугом». Сдача ГТО бег на лыжах 3 км.
Спортивные игры. Волейбол		
42.	ИОТ-033-2016.Правила игры в волейбол. Стойка и перемещения волейболиста.	Инструктаж по волейболу. ОРУ. СУ. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.д). Учебная игра по упрощённым

		правилам.
43.	Расстановка и передвижение игроков. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками.	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой, в стену, на месте. В парах: передача мяча летящего с различной высоты. Передача через сетку. 2-3 передачи над собой и передача партнеру.
44.	Расстановка и передвижение игроков. Имитация передачи мяча.	ОРУ. СУ. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой, в стену, на месте. В парах: передача мяча летящего с различной высоты. Передача через сетку. 2-3 передачи над собой и передача партнеру.
45.	Приём и передача мяча сверху двумя руками, снизу над собой на месте	ОРУ. Движение рук выполняется за счет разгибания ног. В парах: партнер бросает мяч на расстоянии 2-3 м. прием мяча снизу партнером. У стены: отбивание мяча снизу (10 раз подряд). Прием мяча снизу над собой на месте. Высота передачи 1 – 1,5м. В парах и самостоятельно стоя у стены: прием мяча снизу и передача партнеру сверху двумя руками.
46.	Приём и передача мяча сверху двумя руками.	В парах: партнер бросает мяч на расстоянии 2-3 м. прием мяча снизу партнером. У стены: отбивание мяча снизу (10 раз). Прием мяча снизу над собой на месте. Высота передачи 1 – 1,5м. В парах и самостоятельно стоя у стены: прием мяча снизу и передача партнеру сверху двумя руками.
47.	Приём мяча снизу над собой, передача мяча.	Подбивание волейбольного мяча на месте. В парах: партнер бросает мяч на расстоянии 2-3 м. прием мяча снизу партнером. У стены: отбивание мяча снизу (10 раз подряд). Прием мяча снизу над собой на месте. Высота передачи 1 – 1,5м. В парах и самостоятельно стоя у стены: прием мяча снизу и передача партнеру сверху двумя руками.
48.	Приём мяча снизу над собой, передача мяча.	Подбивание волейбольного мяча на месте. В парах: партнер бросает мяч на расстоянии 2-3 м. прием мяча снизу партнером. У стены: отбивание мяча снизу (10 раз подряд). Прием мяча снизу над собой на месте. Высота передачи 1 – 1,5м. В парах и самостоятельно стоя у стены: прием мяча снизу и передача партнеру сверху двумя руками.
49.	Нижняя прямая подача. Имитация подбрасывания мяча.	Подводящие упражнения. Имитация подбрасывания мяча. подача мяча в стену на расстоянии 5-6м; подача мяча в парах - через ширину площадки с приемом мяча. Подача мяча по зонам.
50.	Нижняя прямая подача. Имитация подбрасывания мяча. Учебная игра-волейбол.	Подводящие упражнения. Имитация подбрасывания мяча. подача мяча в стену на расстоянии 5-6м; подача мяча в парах - через ширину площадки с приемом мяча. Подача мяча по зонам. Игра-волейбол.
51.	Верхняя прямая подача. Учебная игра-волейбол.	Верхняя прямая подача мяча: подача мяча в стену на расстоянии 5-6м; подача мяча в парах- через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. то же с лицевой линии. Игра-волейбол.
52.	Верхняя прямая подача. Учебная игра-	Верхняя прямая подача мяча: подача мяча в стену на

	волейбол.	расстоянии 5-6м; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. то же , с лицевой линии. Игра-волейбол.
53.	Учебная игра-волейбол.	Верхняя прямая подача мяча: подача мяча в стену на расстоянии 5-6м; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. тоже с лицевой линии. Игра-волейбол.
Спортивные игры. Баскетбол		
54.	ИОТ-033-2016.Ведение мяча, стойка и перемещения игрока.	Инструктаж по баскетболу. Обычный бег, по сигналу ускорение с переходом на обычный бег. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
55.	Стойка игрока. Ведение мяча со сменой направления движения.	Бег на месте с максимальной частотой шагов и последующим рывком по сигналу. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; повороты без мяча (о); ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте в парах. Учебная игра –баскетбол.
56.	Ведение мяча со сменой направления движения.	Бег на месте с максимальной частотой шагов и последующим рывком по сигналу. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; повороты без мяча (о); ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте в парах. Учебная игра-баскетбол.
57.	Ведение мяча с разной высотой отскока, передачи мяча.	Ведение мяча с разной высотой отскока, передачи мяча, работа в парах, тройках. Развитие координационных качеств.Стойка и передвижения игрока. Остановка, ведение мяча. Передача мяча в парах, тройках
58.	Передача мяча в парах, тройках. Учебная игра-баскетбол.	Ору, ведение мяча с разной высотой отскока, передачи мяча, работа в парах, тройках. Игра. Развитие координационных качеств. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Стойка и передвижения игрока. Остановка, ведение мяча. Передача мяча в парах, тройках
59.	Стойка и передвижения игрока. Остановка, ведение мяча. Передача мяча. Бросок мяча из различных положений.	Стойка и передвижения игрока. Остановка, ведение мяча. Передача мяча в парах, тройках, бросок мяча от груди двумя руками, от головы одной рукой, развитие силовых качеств. Учебная игра-баскетбол.
60.	Стойка и передвижения игрока. Остановка, ведение мяча. Передача мяча. Бросок мяча из различных положений.	Стойка и передвижения игрока. Остановка, ведение мяча. Передача мяча в парах, тройках, бросок мяча от груди двумя руками, от головы одной рукой, развитие силовых качеств. Учебная игра-баскетбол.
61.	Учебная игра-баскетбол.	Стойка и передвижения игрока. Остановка, ведение мяча. Передача мяча в парах, тройках, бросок мяча от груди двумя руками, от головы одной рукой. Работа в колоннах. Учебная игра-баскетбол.
62.	Учебная игра-баскетбол.	Стойка и передвижения игрока. Остановка, ведение мяча. Передача мяча в парах, тройках, бросок мяча от груди двумя руками, от головы одной рукой. Работа в колоннах. Учебная игра
Лёгкая атлетика		
63.	ИОТ-030-2016.Прыжок в длину с места.	Спец. беговые упр. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие.
64.	Прыжок в длину с места-сдача ГТО.	Специальные беговые упражнения. Сдача ГТО –

		прыжок в длину с места Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте
65.	Челночный бег 3*10м.-сдача ГТО.	ОРУ. Спец беговые упр. Челночный бег 3x10, 5x10м. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Сдача ГТО – челночный бег.
66.	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Бег 6 мин.	ОРУ в движение., передача эстафетной палочки на месте, на коротком расстоянии.
67.	Метание гранаты на дальность и в цель.	ОРУ СУ. Спец.беговые упр. Прыжковые упражнения. Метание гранаты с места, с разбега.
68.	Равномерный бег на длинные дистанции. Спортивные игры.	ОРУ, Равномерный бег на длинные дистанции. Спортивные игры.
69.	Бег на длинные дистанции. Спортивные игры.	ОРУ, Равномерный бег на длинные дистанции, силовые упражнения и упражнения на гибкость. Спортивные игры: футбол, волейбол.
70.	Контроль двигательной подготовленности.Выполнение комплекса ГТО.	ОРУ И СБУ Выполнение контрольных тестов и нормативов. Сдача комплекса ГТО.

11 класс (68 часов)

№ урока	Тема урока	Элементы содержания
Лёгкая атлетика		
1.	ИОТ-0101-2016 ИОТ-030-2016. Спринтерский бег. Прыжки и многоскоки.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а Спец. беговые упр. Прыжки и многоскоки. ОРУ. Старт с пробеганием отрезков до 15 м. Развитие скоростных способностей.
2.	Спринтерский бег. Сдача комплекса ГТО - 100м. Спортивная игра-футбол.	Специальные беговые и прыжковые упр. ОРУ в движении. Сдача комплекса ГТО -100м. Спортивные игры.
3.	Метание мяча на дальность. Игра-Лапта.	Спец. упражнения. ОРУ. Метание мяча на дальность. Игра-лапта.
4.	Бег на средние дистанции. Беговые и прыжковые упражнения. Спортивные игры.	Спец. беговые и прыжковые упр. ОРУ в движении. Бег на 400метров -3 серии с интервалом 4мин. Спортивные игра-футбол.
5.	Бег на средние дистанции. Беговые и прыжковые упражнения. Спортивные игры.	Спец. беговые и прыжковые упр. ОРУ в движении. Бег на 400метров -3 серии с интервалом 4мин.
6.	Бег на длинные дистанции. Прыжки и многоскоки.	Спец. беговые упр. Прыжки и многоскоки. ОРУ. Бег в среднем темпе на 4 км
7.	Беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег.	ОРУ. Спец. беговые упр. Челночный бег 3х10, 5х10м. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте.
8.	Беговые и прыжковые упражнения. Сдача ГТО – прыжок в длину с места.	Комплекс с набивными мячами. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места Сдача ГТО – прыжок в длину с места
Спортивные игры. Баскетбол.		
9.	ИОТ-033-2016. Ведение мяча с разной высотой отскока, с изменением направления движения.	Инструктаж по баскетболу. Обычный бег, по сигналу ускорение с переходом на обычный бег. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение. Повороты без мяча.
10.	Бросок мяча от груди двумя руками. Стойка и передвижение игрока.	Бег 5 мин, ОРУ в движении, спец беговые упр., передвижение с мячом лицом вперед, спиной вперед, левым, правым боком.
11.	Бросок мяча от головы одной рукой. Стойка и передвижение игрока.	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Приседание с весом на плечах. Броски мяча одной и двумя руками с места (расстояние до корзины 2 – 3 м);
12.	Перемещение в стойке, остановки, повороты без мяча, бросок мяча от головы. Взаимодействие в тройках. Учебная игра-баскетбол	Стартовые рывки на 8 10м. из различных и.п. (лицом вперед, спиной, боком) по сигналу. ОРУ. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча, бросок от головы 1 й рукой на месте, в движении; Учебная игра баскетбол
13.	Броски одной рукой от плеча с места. Учебная игра-баскетбол.	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Броски одной рукой от плеча с места. Работа в парах, тройках. Игра баскетбол.
14.	Учебная игра-баскетбол.	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Броски одной рукой от плеча с места. Работа в парах, тройках. Игра баскетбол.

Гимнастика с элементами акробатики		
15.	ИОТ-029-2016.Упражнения на равновесие. Акробатические элементы. Строевая подготовка.	Строевой шаг. ОРУ. Группировка: лежа на спине, сидя и в приседе. Перекат назад: в группировке, согнувшись и прогнувшись. Кувырок вперед в группировке. Эстафеты. Развитие координационных способностей.
16.	Упражнения на равновесие. Акробатические элементы. Строевая подготовка.	Строевой шаг. ОРУ. Упражнения на равновесие. Группировки. Перекаты. Кувырок вперед в группировке. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей.
17.	Совершенствование акробатической комбинации. Строевая подготовка.	Перестроение из одной шеренги в две и три шеренги. Строевой шаг. ОРУ. Группировки. Перекаты. Кувырок назад. Два кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Акробатические соединения из различных элементов. Эстафеты со скакалкой..
18.	Совершенствование изученной акробатической комбинации.	ОРУ. Акробатические соединения из различных элементов. Эстафеты.
19.	Акробатическая комбинация-контрольное тестирование.	ОРУ. Акробатические соединения из различных элементов.
20.	Лазание по канату в 2-3 приёма. Прыжки через скакалку.	ОРУ Обучение лазанию по канату в 2-3 приема. Прыжки через скакалку различным способом.
21.	Лазание по канату в 2-3 приёма. Опорный прыжок-согнув ноги.	ОРУ Обучение лазанию по канату в 2-3 приема. Опорный прыжок согнув ноги.
22.	Опорный прыжок-согнув ноги, ноги-врозь. Прыжки через скакалку.	Подводящие прыжковые упр. Опорный прыжок ноги врозь. Опорный прыжок согнув ноги. Прыжки через скакалку.
23.	Опорный прыжок-согнув ноги, ноги-врозь.(совершенствование) Прыжки через скакалку.	Подводящие прыжковые упр. Опорный прыжок ноги врозь. Опорный прыжок согнув ноги. Прыжки через скакалку.
24.	Упражнения на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка. Строевая подготовка.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре. ОРУ. Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастических снарядах. Развитие силовых качеств: подтягивание, отжимание, пресс.
25.	Упражнения на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка. Строевая подготовка.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре. ОРУ. Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастических снарядах. Развитие силовых качеств: подтягивание, отжимание, пресс.
26.	Упражнения на гимнастических снарядах. Общая физическая подготовка. Строевая подготовка.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре. ОРУ. Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастических снарядах. Развитие силовых качеств: подтягивание, отжимание, пресс.
27.	Сдача комплекса ГТО -упражнение на гибкость (наклон).Общая физическая подготовка	Сдача комплекса ГТО -упражнение на гибкость (наклон) Упражнения на гимнастических снарядах. Развитие силовых качеств: подтягивание, отжимание, пресс.
28.	Сдача комплекса ГТО -Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание). Общая физическая подготовка	Сдача комплекса ГТО -Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)
29.	Подтягивание на высокой перекладине – мальчики, на низкой перекладине-девочки. Полоса препятствий.	ОРУ на месте, в движении. Преодоление полосы препятствий с включением силовых элементов.
30.	Полоса препятствий с силовыми	ОРУ на месте, в движении. Преодоление полосы

	элементами.	препятствий с включением силовых элементов.
Лыжные гонки		
31.	Повторный инструктаж по Т.Б. ИОТ-031-2016. Значение занятий на лыжах. Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой.	Инструкция по ТБ. Значение занятий на лыжах. Подготовка инвентаря для занятий на лыжах. Температурный режим, спортивная форма Построение с лыжами в руках. Укладка лыж, надевание креплений Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой.. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания.
32.	Попеременно двухшажный ход. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Прохождение –дистанции 3,5 км.Игры на лыжах.	Закрепление попеременного двухшажного хода ОРУ на развитие подвижности суставов. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Двигательные умения и навыки, как основные способы освоения новых двигательных действий. Классификация лыжных ходов. Преимущества и недостатки ходов. Прохождение дистанции изученными способами в зависимости от рельефа местности и условий лыжни до 3,5 км. Подъемы и спуски при прохождении дистанции.
33.	Попеременно двухшажный ход. Прохождение –дистанции 3,5 км. Игры на лыжах.	Закрепление попеременного двухшажного хода.Игры на лыжах. ОРУ на развитие подвижности суставов. Двигательные умения и навыки, как основные способы освоения новых двигательных действий. Классификация лыжных ходов. Преимущества и недостатки ходов. Прохождение дистанции изученными способами в зависимости от рельефа местности и условий лыжни до 3,5 км. Подъемы и спуски при прохождении дистанции.
34.	Попеременно двухшажный ход. Игры на лыжах. Прохождение дистанции до 3,5 км	Закрепление попеременного двухшаж. хода Прохождение до 3 км ОРУ на развитие подвижности суставов. Двигательные умения и навыки, как основные способы освоения новых двигательных действий. Классификация лыжных ходов. Преимущества и недостатки ходов. Прохождение дистанции изученными способами в зависимости от рельефа местности и условий лыжни до 3,5 км. Подъемы и спуски при прохождении дистанции.
35.	ИОТ-0101-2016.Одновременно одношажный ход. Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.	Ознакомление и разучивание одновременного одношажного хода Прохождение дистанции 3 км ОРУ на развитие подвижности суставов. Понятие контруклон, бугры и впадины на дистанции. Преодоление контруклона, бугров и впадин при спуске. Подъемы, спуски, торможения и повороты. Горнолыжная эстафета с прохождением ворот из лыжных палок, ограничивающих высоту и ширину. Игры без лыж.
36.	Одновременно одношажный ход. Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.	Ознакомление и разучивание одновременного одношажного хода Прохождение дистанции 3 км Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.
37.	Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»)	Ознакомление и разучивание одновременного одношажного хода Прохождение дистанции 3 км .ОРУ с повышенной амплитудой для суставов.

		Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий, для поддержания работоспособности. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.
38.	Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски.	Техника прохождения подъемов и спусков. Преодоление контруклона, бугров и впадин при спуске с различных склонов. Подъемы в горки освоенным способом. Спуски, торможения и повороты «плугом», «упором». Горнолыжная эстафета с прохождением «ворот» из лыжных палок.
39.	Торможения. Преодоление контруклона. Торможение и поворот «плугом», «упором».	Техника прохождения подъемов и спусков. Преодоление контруклона, бугров и впадин при спуске с различных склонов. Подъемы в горки освоенным способом. Спуски, торможения и повороты «плугом», «упором». Горнолыжная эстафета с прохождением «ворот» из лыжных палок.
40.	Преодоление контруклона. Торможение и поворот «плугом», «упором».	Разучивание и совершенствование торможения на лыжах различными способами. Прохождение в медленном темпе до 4 км
41.	Совершенствование изученных способов передвижений на лыжах. Прохождение дистанции на результат.	Закрепление и совершенствование подъема подъема «полуелочкой»; торможение «плугом». Сдача ГТО бег на лыжах 3 км. ОРУ с повышенной амплитудой для суставов. Распределение сил на дистанции. Дыхание при выполнении упражнения. Прохождение дистанции 5 км по слабопересеченной местности на результат. Правила безопасного поведения. Игры и эстафеты на лыжах и без лыж.
Спортивные игры. Волейбол		
42.	ИОТ-033-2016 Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); Правила игры в волейбол. Расстановка и передвижение игроков.	Инструктаж по волейболу. ОРУ. СУ. Игра «Догони мяч». Стойка волейболиста. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.д) Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой, в стену, на месте. В парах: передача мяча летящего с различной высоты. Передача через сетку. 2-3 передачи над собой и передача партнеру.
43.	Приём и передача мяча сверху двумя руками. Групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. ОРУ. Способ соединения кистей при приеме снизу. Соединить и разъединить 5-6 раз. Движение рук выполняется за счет разгибания ног. В парах: партнер бросает мяч на расстоянии 2-3 м. прием мяча снизу партнером. У стены: отбивание мяча снизу (10 раз подряд). Прием мяча снизу над собой на месте. Высота передачи 1 – 1,5 м. В парах и самостоятельно стоя у стены: прием мяча снизу и передача партнеру сверху двумя руками. Эстафеты.
44.	Приём и передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу над собой на месте.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. ОРУ. Способ соединения кистей при приеме снизу. Соединить и разъединить 5-6 раз. В парах: партнер бросает мяч на расстоянии 2-3 м. прием мяча снизу партнером. У стены: отбивание мяча снизу (10 раз подряд). Прием мяча снизу над собой на месте. Высота передачи 1 – 1,5 м. В парах и самостоятельно стоя у стены: прием мяча снизу и передача партнеру сверху двумя

		руками. Эстафеты.
45.	Приём мяча снизу над собой на месте. Групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. ОРУ. Способ соединения кистей при приеме снизу. Соединить и разъединить 5-6 раз. Подбивание волейбольного мяча на месте. В парах: партнер бросает мяч на расстоянии 2-3 м. прием мяча снизу партнером. У стены: отбивание мяча снизу (10 раз подряд). Прием мяча снизу над собой на месте. Высота передачи 1 – 1,5м. В парах и самостоятельно стоя у стены: прием мяча снизу и передача партнеру сверху двумя руками.
46.	Приём мяча снизу над собой. Подбивание волейбольного мяча на месте. Учебная игра-волейбол.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. ОРУ. Подбивание волейбольного мяча на месте. В парах: партнер бросает мяч на расстоянии 2-3 м. прием мяча снизу партнером. У стены: отбивание мяча снизу (10 раз подряд). Прием мяча снизу над собой на месте. Высота передачи 1 – 1,5м. В парах и самостоятельно стоя у стены: прием мяча снизу и передача партнеру сверху двумя руками.
47.	Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Имитация подбрасывания мяча. Учебная игра-волейбол.	Имитация подбрасывания мяча. подача мяча в стену на расстоянии 5-6м; подача мяча в парах - через ширину площадки. ОРУ с набивными мячами в парах. Многократные верхние передачи с приемом мяча снизу. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча самостоятельно и партнером, при встречных передачах. Игра в защите. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола. последующим приемом мяча. Подача мяча по зонам.
48.	Нижняя прямая подача. Имитация подбрасывания мяча. Подача мяча по зонам. Учебная игра-волейбол.	Подводящие упражнения. Имитация подбрасывания мяча. подача мяча в стену на расстоянии 5-6м; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча. Подача мяча по зонам. Игра
49.	Верхняя прямая подача. Учебная игра-волейбол.	Верхняя прямая подача мяча: подача мяча в стену на расстоянии 5-6м; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. то же но, с лицевой линии. Игра.
50.	Верхняя прямая подача. Учебная игра-волейбол.	Стойки и перемещения. Верхняя прямая подача мяча: подача мяча в стену на расстоянии 5-6м; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. то же но, с лицевой линии. Игра.
51.	Верхняя прямая подача мяча Учебная игра-волейбол.	Стойки и перемещения. Верхняя прямая подача мяча: подача мяча в стену на расстоянии 5-6м; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Игра.
Спортивные игры. Баскетбол		
52.	ИОТ-033. Ведение мяча со сменой направления движения. Специальные упражнения и технические действия без мяча.	Инструктаж по баскетболу. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ОРУ. Вырывание, выбивание, перехват мяча. Чередование передвижений, остановок, поворотов и стоек с ведением мяча левой /правой рукой, с изменением

		скорости, направления, высоты отскока. Бросок мяча двумя руками в цель с различных точек площадки до 4,8м. Игры и эстафеты, приближенные к содержанию игры.
53.	Ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину.	Остановка, ведение мяча. Передача мяча в парах, тройках. Броски мяча в цель (1х1м) одной и двумя руками с места, в движении, в прыжке, из различных и.п. с пассивным сопротивлением противника. Штрафной бросок одной и двумя руками в прыжке и с места по кольцу. Стойки, перемещения, ведение мяча, ловля и передача мяча в парах и от стены. Цель и смысл игры. Игра мини баскетбол.
54.	Ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину. Групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.	Ведение мяча с разной высотой отскока, передачи мяча, работа в парах, тройках. Игра. Стойка и передвижения игрока. Остановка, ведение мяча. Передача мяча в парах, тройках. Ловля высоколетящего мяча, ловля мяча после отскока. Передача мяча при встречном движении и с отскоком от пола, одной и двумя руками в парах, тройках, квадрате, круге с пассивным сопротивлением противника. Баскетбольная эстафета с игровыми заданиями, приближенными к игре. Судейские жесты Помощь в судействе. Игра мини б/бол. ОРУ в парах на развитие координационных и кондиционных качеств. Тактика свободного и позиционного нападения и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:, 5:5 на одну корзину. Технические приемы игры. Взаимодействие игроков. Судейские жесты, помощь в осуществлении судейства. Игра в мини баскетбол по упрощенным правилам.
55.	Групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.Бросок мяча из различных положений.	Остановка, ведение мяча. Передача мяча в парах, тройках, бросок мяча от груди двумя руками, от головы одной рукой,развитие силовых качеств. Игра
56.	Ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину. Групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.	Остановка, ведение мяча. Передача мяча в парах, тройках, бросок мяча от груди двумя руками, от головы одной рукой,развитие силовых качеств. Игра
57.	Ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину. Групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.	ОРУ Остановка, ведение мяча. Передача мяча в парах, тройках, бросок мяча от груди двумя руками, от головы одной рукой. Работа в колоннах. Учебная игра. Ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину. Групповые и индивидуальные тактические действия;
58.	Ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину. Групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.	ОРУ с мячами. Стойка и передвижения игрока. Остановка, ведение мяча. Передача мяча в парах, тройках, бросок мяча от груди двумя руками, от головы одной рукой. Учебная игра. Ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину. Групповые и индивидуальные тактические действия;
	Лёгкая атлетика	

59.	ИОТ-030-2016.Прыжок в длину с места. Прыжок через препятствие.	Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов).
60.	Метание малого мяча: на дальность с разбега. Игра -Лапта.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча: на дальность с разбега. Игра-лапта.
61.	Эстафетный бег. Челночный бег 3*10м.- контрольное тестирование.	ОРУ, передача эстафетной палочки на месте, на коротком расстоянии. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Максимально быстрый бег на месте.
62.	Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения.	ОРУ на месте, спецбеговые упражнения. Силовые упражнения.Равномерный бег по дистанции 3 км.
63.	Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).	ОРУ на месте, спецбеговые упражнения. Силовые упражнения. Бег по слабопересеченной местности группой, в паре до 3км. Правила передвижения индивидуально и группой по различному грунту. Дыхание при различных видах нагрузки.
64.	Метание гранаты на дальность, в цель	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Метание гранаты с места, с разбега
65.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание».	Разминка для выполнения л/а прыжковых упр. в парах. Бег с препятствиями и на местности. Всевозможные прыжки и многоскоки с места и с разбега, из различных и.п., по ориентирам, с отягощением, на точность приземления и в зоны. Тройной, пятерной прыжок с места. Игры с элементами метания.
66.	Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене.	ОРУ для подвижности суставов верхнего плечевого пояса. Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Метание мяча 150 гр. на дальность. Метание гранаты 300 гр. в горизонтальную цель. Бег 30-60 м. Бег по повороту. Передача эстафеты. «Встречная эстафета».
67.	Контроль двигательной подготовленности. Выполнение комплекса ГТО.	ОРУ И СБУ Выполнение контрольных тестов и нормативов. Сдача комплекса ГТО
68.	Контроль двигательной подготовленности. Выполнение комплекса ГТО.	ОРУ И СБУ Выполнение контрольных тестов и нормативов. Сдача комплекса ГТО